

Avril 2014 ~ numéro 7 ~ Bonne heure

Comment co-créer en conscience ?



Que vivent nos Relations !



Notre Histoire du Bonheur ! Avant... et maintenant...

Ilios Kotsou, Frédéric Lenoir, Marylène Patou-Mathis, Olivier Spinnler, Isabelle Servant, Maitie Trelaün, Fabien Roussel, Frédéric Smets, Ricardo Tsakimp et Ana Sandra se rassemblent tous dans ce numéro pour vous inviter à être Heureux et à co-créer un monde de Relations !

<http://etre-humain.net/revue/>

3€

Revue *Que vivent nos Relations !*

ou comment co-créer en conscience...



 Relation �� soi	Relation �� l'enfant 	 Relation en couple	Relation au monde 
---	--	--	--

Avril 2014 : Revue numéro 7 - Elle a aussi un vrai nom : Bonne'heure



Edito, par Laurent (43 ans)

Maintenant est toujours la bonne heure pour être heureux ! Cette jolie affirmation n'a pas de sens pour celle ou celui qui s' imagine un bonheur après lequel il s'agirait de courir ou qu' il faudrait obtenir dans le futur ou qui aurait telle ou telle forme prédéfinie. Mais le présent est un présent et c' est bien tout de suite qu' un bonheur réaliste peut se vivre, libre de toute situation. Chaque contexte de vie délicat est une occasion, soit de plonger dans une expérience heureuse, soit de se morfondre comme l'habitude nous y invite souvent. Alors bien sûr que c' est facile à dire et pas toujours si facile à mettre en œuvre. Disons donc humblement que lorsque nous ne sommes pas heureux, nous pouvons en profiter pour apprendre à l' être.

Ce numéro même n' a pas été conçu pour avoir le Bonheur comme thème. Nos rencontres, nos relations nous ont apporté ce sujet. Il coule de source avec Ilios Kotsou, scientifique chercheur du bonheur par la psychologie positive. Mais ça n' était pas si évident avec les religions. Pourtant Frédéric Lenoir, philosophe, sociologue, historien des religions et auteur d' une quarantaine d' ouvrages, nous invite, par son propre chemin, à transcender l' identité religieuse. Et au-delà, et bien c' est le bonheur bien-sûr ! Marylène Patou-Mathis est directrice de recherche en préhistoire. Comment pouvons nous savoir toutes ces leçons de bonheur qu' elle a tiré de son observation de nos ancêtres ? Mieux, elle a constaté des évidences pour transformer notre société et construire ensemble un bonheur social. Et lorsqu' Isabelle Servant voyage dans le monde pour visiter les écoles, c' est encore et toujours le bonheur qu' elle vise. Lorsque Frédéric, paysan voyageur français, et Ricardo, chaman shuar amazonien, se rencontrent grâce à un cancer, vous constaterez vous-mêmes combien sont heureuses les conséquences. Olivier Spinnler est l' ami de nos numéros et son livre est parfaitement clair : *Vivre heureux avec les autres*. Et puis Fabien et Maïtie nous racontent ce qu' ils considèrent être une voie royale à l' épanouissement.

Enfin, rencontre de dernière heure et tout juste à temps pour que vous puissiez pratiquer, Ana Sandra organise le Sommet de la Conscience : du 7 au 15 avril 2014. 9 jours, 20 conférences gratuites en ligne sur internet, à visée pratique. Le gâteau avait bien besoin de cette cerise là !

C' est évident, si certains poursuivent le bonheur, c' est bien le bonheur qui nous a poursuivis pour composer ces pages que nous vous invitons à lire, à relire, à vivre et à faire connaître autour de vous avec enthousiasme, candeur et humanisme.

Crédits photo de la couverture : Hork est l' homme préhistorique : pour ses animations, contacter le 06 13 79 14 08 ou animature@laposte.net. L' enfant qui enlace le globe est montrée grâce à l' aimable autorisation de l' association "Ecoles du monde - Acteurs en   ducation" (EMAE). Le portrait de Frédéric Lenoir :    Andreu Dalmau, EPA/MAXPPP





Le sommaire

- [Ce que nos ancêtres nous enseignent](#) : Savez-vous que les néandertaliens étaient plus pacifiques que nous, les homo sapiens sapiens ? Marylène Patou-Mathis, directrice de recherche au CNRS, nous amène à voyager dans le temps afin de mieux savoir d'où l'on vient, et mieux éclairer notre présent. [page 4]
- [Une autre voie du couple](#) : Ta mère te dit : « *le couple est un équilibre, il faut faire des compromis* ». Si toi aussi tu n'es pas convaincu(e) car l'équilibre est finalement cet état tiraillé entre deux forces, cet article est pour toi. Evoquant à la fois leur propre relation et leurs expériences d'accompagnement des couples, Maïtè Trelaün et Fabien Roussel nous guident vers une nouvelle façon de vivre à deux, avec des pistes concrètes qui révolutionnent le quotidien. [page 9]
- [Une école. Des écoles.](#) : Nous connaissons le modèle scolaire français mais qu'en est-il ailleurs ? Isabelle Servant va sur le terrain à la rencontre des écoles du monde pour partager un nouveau regard et des ressources pour tous. [page 15]
- [Au-delà de la religion](#) : Un jour, je me suis demandé si pratiquer une religion rendait plus heureux. Frédéric Lenoir, philosophe et grand sociologue des religions m'a répondu par une analyse pertinente. Religion, spiritualité et bonheur en questions. [page 19]
- [Les relations "enjeux"](#) : Cette fois, cousine Berthe veut que je garde son chat Jujube. Comment m'en sortir ? Pour y voir clair et savoir que faire lorsque l'on ne sait plus quoi accepter, quoi refuser de l'entourage, le docteur Olivier Spinnler nous montre un chemin dans le labyrinthe des enjeux pratiques et affectifs. [page 22]
- [Arrêt sur l'instant magique](#) : Rien n'arrête le cancer de Frédéric Smets jusqu'à sa rencontre avec Ricardo, chamane Shuar. Une expérience forte. Des péripéties médicales. Un grand saut. L'instant magique. [page 27]
- [Devenir architecte de son bonheur](#) : Ilios Kotsou, célèbre spécialiste du Bonheur avec nombre d'outils liés à l'intelligence émotionnelle et à la psychologie positive, passe nos relations en couple, à soi, à l'enfant, à la famille, au travail, à la société à la loupe. Du concret pour changer la vie ! [page 29]
- [Rendez-vous au sommet](#) : Le deuxième Sommet de la Conscience du 7 au 15 avril 2014. 9 jours, 20 conférences gratuites en ligne sur internet. L'organisatrice, Ana Sandra nous invite à l'ascension. [page 34]



Nota Bene : Nous avons l'impudeur d'annoncer les âges des participants à la revue. Très simplement,

puisque des enfants participent également et qu'il est alors significatif de préciser leur nombre de printemps, nous nous sommes dit : « *traitement d'égalité, c'est pour tout le monde* ». Nous espérons ne pas créer d'embaras.

Aussi, nous soulignons que cette revue ne comporte aucune publicité. Nous espérons que vous saurez l'apprécier.





Attention aux idées reçues, les chercheurs ne sont pas tous enfermés dans des bureaux coupés du monde et nos ancêtres n'étaient pas ces féroces sauvages qu'il est spectaculaire de montrer. Quel rapport ? C'est le docteur en préhistoire, Marylène Patou-Mathis qui fait le pont. Elle est directrice de recherche au CNRS, en charge des « *Comportements des Néandertaliens et des Hommes anatomiquement modernes replacés dans leur contexte paléoécologique* ». Elle est Vice-Présidente du Conseil Scientifique du Muséum National d'Histoire Naturelle de Paris. Elle est aussi cette femme qui a vécu 3 mois chez les Bushmen, chasseurs-cueilleurs du Kalahari et qui fouille la Terre pour y lire l'enseignement de nos anciens, ceux qui ont conduit à qui nous sommes aujourd'hui, en tant qu'êtres vivants sur cette planète et en tant que société humaine. Son témoignage enthousiaste, vibrant et son humanité pleine de valeurs encourageantes nous ont touchés. Nous vous invitons à faire aussi ce voyage dans le temps...



Crâne original du Néandertalien découvert à La Ferrassie en Dordogne

Par l'expérience de vos recherches et études, comment décrivez vous les hommes préhistoriques ?

Marylène Patou-Mathis : On ne peut pas parler de tous les ancêtres mais on peut parler des derniers, ceux qui sont le plus proches de nous, c'est-à-dire les néandertaliens et les premiers hommes modernes. En tant que préhistorienne, c'est intéressant de retrouver, autant que faire ce peu, leurs comportements et donc de faire partie des fouilles archéologiques, d'analyser le matériel que l'on trouve. Les sites archéologiques sont les témoignages de leurs activités. On y découvre des ossements d'animaux car ils chassaient. On retrouve aussi des squelettes humains qui permettent de déterminer une espèce humaine. On retrouve des traces de foyer, des objets de parure, plein d'éléments qui parlent de ces

comportements. Il y a aussi des sépultures. Nous apprenons ainsi que les néandertaliens et que les hommes modernes enterraient leurs morts. Nous nous appuyons sur tous ces indices qui nous permettent de reconstituer leurs modes de vie et de ne pas parler dans le vide.

Dans un second temps, mon travail a été de constater le décalage qu'il y avait entre les découvertes et les reconstitutions des archéologues préhistoriens et la vision communément admise des hommes préhistoriques, cette construction biaisée de leur image. Dans un précédent livre *Le sauvage et le préhistorique*, j'avais étudié cette question.

Au XIXème siècle, on a créé une image très négative à la fois du "sauvage", c'est à dire de toutes ces populations lointaines, souvent colonisées, et des hommes préhistoriques, lointains eux dans le temps. Tous ont été infériorisés. Mon objet d'étude était de montrer qu'il y avait eu une double construction, à la fois par les anthropologues de l'époque, responsables d'études biométriques tentant de montrer qu'il y avait des hommes inférieurs car plus proches des grands singes et des hommes supérieurs plus éloignés. Mais en plus et malheureusement, ceci a été repris par des idéologues. A partir de ces constructions des anthropologues qui mettaient l'évolution humaine sur une échelle, ils inventaient des races inférieures et des races supérieures.

La même chose s'est faite lors de la découverte et la reconnaissance de l'existence des hommes préhistoriques. Là aussi, on les a classés, en fonction de données biométriques, en races inférieures et races supérieures. Ainsi, les néandertaliens découverts très tôt, ont été classés arbitrairement inférieurs. Il faut se rappeler que l'homme de néandertal a été trouvé sur un site près de Dusseldorf en Allemagne, en 1856, donc avant la fameuse œuvre de Darwin (1859), avant la reconnaissance des fossiles et notamment celle des hommes préhistoriques.

Cette hiérarchisation a été désastreuse. Elle a conduit à vraiment beaucoup de souffrances pour une grande partie de la population humaine. On a fait la même chose aussi bien pour les "races" (c'est malheureusement comme ça qu'ils les appelaient) vivantes, que pour les races préhistoriques. En tant que chercheur et scientifique, je ne constate rien de tel du côté des hommes préhistoriques. Très tôt, on s'aperçoit que ces hommes ont des comportements typiquement modernes et qu'ils ne sont absolument pas comme on les montrait : des arriérés sans savoir-faire, sans pensées métaphysiques, qui auraient été comme des animaux. Par ailleurs, je ne suis pas d'accord non plus avec ce côté péjoratif porté aux animaux.

Ces sujets sont très prégnants pour nous car la question très importante pour tout humain est de savoir d'où l'on vient et comment on s'est construit. On ne sort pas d'un chapeau. Il n'y a pas de création spontanée. Il est donc essentiel de remettre les choses en place et montrer que certains comportements et techniques sont très anciens. Notamment, ces hommes n'étaient pas toujours en train de chercher leur nourriture comme de pauvres errants dans les sols gelés de l'époque (nous étions en période de glaciation) et n'ayant aucun autre comportement. J'ai montré, et mes collègues aussi, qu'il y avait déjà de très importants savoir-faire. Sinon nous ne serions pas là. Ils étaient de grands chasseurs, avec un rapport à la nature qui leur permettait de vivre, pas de survivre mais bien de vivre et de bien vivre, pendant des millions d'années. Il y avait aussi des comportements plus symboliques, comme l'enterrement des morts qui manifeste une relation métaphysique, avec la compréhension de la mort, de la mort de l'autre.

Egalement, les faits composent une vision moins guerrière. Au XIX^{ème} siècle, les anthropologues les voyaient comme des sous-hommes. Les revues de l'époque montraient un homme préhistorique simiesque, hirsute, et surtout guerrier, barbare, toujours en train de se battre, cannibal. C'est une image très négative et déplorable de nos ancêtres. Elle est surtout fautive et ça me tenait à cœur, dans mon dernier livre, de montrer que les réalités scientifiques donnent autre chose : tout le processus d'hominisation s'est basé davantage sur l'empathie que sur la violence. Jusqu'à à peu près 5000 ou 6000 ans avant notre ère, il n'y a pas de trace de guerre à proprement dit, c'était très rare. Il y a quelques traces de violences liées au sacré, à des rituels comme le cannibalisme et l'endocannibalisme. C'est lorsque vous mangez un bout de votre grand-mère, si j'ose dire. Et elle est morte. Vous ne l'avez pas tuée.

Dans notre numéro 5 (<http://etre-humain.net/rerelations/05/>), nous avons pu lire le témoignage du chef héréditaire algonquin Kapiteotak. Il a écrit le livre *On nous appelait les sauvages* qui évoque directement ce que vous venez de décrire.



Marylène Patou-Mathis : Bien sûr ! Mais vous savez, le XIX^{ème} siècle, pour lequel j'ai un peu une dent, est celui qui bascule dans l'industrialisation avec un paradigme terrible : une vision de l'évolution biologique et culturelle des hommes toujours progressive et unilinéaire. Selon ce principe très contestable, ce qui était avant nous est moins bien que nous qui sommes moins bien que ce qui va venir après. Cette vision a été destructrice à l'égard d'autres cultures, malheureusement en voie de disparition, uniquement parce qu'elles n'étaient pas dans cette modernisation technologique. J'ai vécu chez les bushmen, chasseurs-cueilleurs du Kalahari. Alors je suis extrêmement attachée à ces peuples là. Ils ont leur technologie, mais pas tant dans la modernité. Et c'est devenu un argument pour les juger inférieurs.

a été destructrice à l'égard d'autres cultures, malheureusement en voie de disparition, uniquement parce qu'elles n'étaient pas dans cette modernisation technologique. J'ai vécu chez les bushmen, chasseurs-cueilleurs du Kalahari. Alors je suis extrêmement attachée à ces peuples là. Ils ont leur technologie, mais pas tant dans la modernité. Et c'est devenu un argument pour les juger inférieurs.

Mais en réalité, l'homme est complexe. Il n'est pas fait que de savoir-faire technologiques. Ce qui fait l'homme, c'est aussi ses pensées, ce qu'il construit avec l'autre et grâce à l'autre. Toutes ces productions ne sont pas strictement matérielles. Elles peuvent être artistiques, comme la musique pour ne prendre qu'un exemple.

Par ce biais, l'image de nos ancêtres et de ces peuples qui ne vivent pas comme nous, a été infériorisée et, malheureusement, ça s'est fortement ancré avec le cinéma, les romans préhistoriques, la colonisation telle qu'elle a été montrée dans les magazines. Cette colonisation a été valorisée pendant que l'on montrait l'autre comme un sauvage très infériorisé. Soit c'était carrément le bon sauvage, le pauvre « *y'a bon banania* », soit c'était le cannibal, le féroce. Cette vision occidocentriste, basée sur la dévalorisation de l'autre, a accentué la croyance en leur supériorité. Cela a aussi été appuyé par les expositions "d'hommes sauvages"(sic) qu'on a montrés tels des animaux, comme les kanaks encore en 1931. Devant ces hommes en cage où il était indiqué « *ne nourrissez pas les animaux* », même le pauvre prolétaire, par ailleurs considéré lui-même inférieur par le reste de la population, trouvait là plus inférieurs que lui. Tout un chacun a dans son imaginaire cet héritage, plus ou moins validé. Ainsi ça continue encore maintenant. Je suis horrifiée de voir d'aucuns considérer que certains peuples ne sont pas entrés dans l'Histoire.

Il me semble que depuis très peu de temps nous savons que les homo sapiens et les néandertaliens ont enfanté ensemble, ce qui était annoncé impossible auparavant. Peut-être que la proximité maintenant avérée de nos ancêtres va nous inviter à nous rapprocher de nos contemporains ?

Marylène Patou-Mathis : Oui, c'est en 2010 qu'une publication très importante, signée par les plus grands généticiens de la planète, a révélé que les euro-asiatiques ont entre 1 et 4% de gènes néandertaliens. Ca change effectivement un peu la donne.

Mais on a des difficultés à faire changer certains livres scolaires. Même la décolonisation est encore très récente. Jusque dans les années 70, nous conservions la vision de l'indigène, avec toujours ce côté paternaliste. Si on prend Jules Ferry, que j'apprécie sur d'autres raisons, il a défendu la colonisation afin « *d'élever les indigènes à notre niveau* » (sic), pour leur apporter l'éducation, la médecine. On est resté dans cette vision. On a toujours besoin de penser que ce sera de mieux en mieux car la technologie avance et l'on dévalorise certaines personnes parce qu'elles n'ont pas la même technologie. Pourtant les autres cultures ont d'autres dimensions : des contes, des mythologies très fortes, leurs propres cosmogonies, leurs éducations, leurs médecines, leurs évolutions. Ce ne sont pas des préhistoriques figés dans le temps ! Mais beaucoup continuent à se baser arbitrairement sur la technologie et ferment les yeux sur tout ça.

C'est aberrant car, si à notre époque tout le monde utilise un ordinateur, un téléphone portable ou une télévision, quasiment personne ne sait comment ça fonctionne. On se valorise d'une chose en tant qu'individu, dont on est finalement incapable en tant qu'individu. On se contente d'appuyer sur un bouton et ça marche... ou parfois ça ne marche pas d'ailleurs. *rire*

Un autre phénomène que j'ai observé est la valorisation exagérée de l'écriture. Il est négatif d'évoquer des cultures aux transmissions orales. Pourtant, la tradition orale est extrêmement importante et elle est aussi riche que l'écriture. Il est intéressant de se rappeler que la première écriture était pour compter son cheptel ou ses hectares. C'était donc pour le commerce, pas pour écrire à ses heures perdues.

Regardez aussi le rejet que nous avons des nomades ! Nous n'aimons pas les nomades parce que nous sommes sédentaires. On les voit comme archaïques alors qu'une raison plus probable de leur dévalorisation est peut-être que le gouvernement ne peut pas les compter. *rire*



Beaucoup ne veulent pas voir les faits que nous, scientifiques, mettons en évidence. Vous rendez-vous compte que nos ancêtres ont domestiqué le feu ? Ils sont partis de rien. C'est très complexe en terme de capacités cognitives. Il faut comprendre le mécanisme de la friction qui crée de la chaleur, qui va faire des étincelles, qui va permettre d'enflammer l'amadou et les herbes sèches.

Et tous les premiers outils sont aussi complexes ! Le biface, c'est très complexe quand vous partez de rien. Ca suppose des capacités cognitives de haut degré. De cette manière simple, nous mettons tout en évidence mais parfois l'imaginaire est plus fort.

Oui, non seulement nous serions incapables de faire une télévision ou un ordinateur, mais nous serions, pour la plupart d'entre nous, tout à fait incapables de faire du feu ou un biface malgré notre prétendue supériorité qui apparaît ainsi effectivement très vaniteuse.

Marylène Patou-Mathis : Oui, nous, on appuie et c'est tout. Tout le monde se valorise de ça. Chez les chasseurs-cueilleurs, l'éducation transmet une connaissance parfaite de leur environnement, la nature du terrain, les plantes, les animaux qui y vivent. Quand on est dans le désert du Kalahari, il est plus intéressant d'être avec un bushmen qui sait où trouver une plante avec un tubercule plein d'eau que de savoir comment fonctionne une télévision. Ainsi, chaque chose est à remettre à sa place. Je ne dis pas qu'ils sont mieux ou moins bien. Je souhaite vraiment maintenant qu'on arrête de hiérarchiser. Il y a des différences culturelles, de comportements, pas des plus ou des moins.

On entend souvent que les humains ne sont pas en paix sur la planète, que c'est un objectif global pour le futur. Mais, selon ce que vous avez observé, c'est comme si l'humain avait déjà vécu en paix sur la Terre alors ? Ce serait plutôt notre passé.

Marylène Patou-Mathis : C'est ce que j'essaie de démontrer. Et puis qu'est-ce qui a pu provoquer un changement, selon ce que disent les sites archéologiques ? Par exemple, on voit apparaître une cinquantaine de squelettes avec des impacts de flèches, des crânes fracassés, adultes, vieillards, hommes, femmes, enfants, nouveaux-nés. C'est une population qui a été massacrée et c'est apparu à une période où se déroulait un changement radical de société. Il n'y en avait pas beaucoup au début. C'est avec l'âge des métaux, avec l'apparition de véritables armes en bronze, puis après en fer que l'on bascule dans la guerre institutionnalisée.

Il y a eu un changement capital : l'économie. Nous sommes passés de l'économie du chasseur-cueilleur à une économie de l'agriculteur sédentaire. Ceci a changé le système social. Avant, on était dans un système social nomade, égalitaire, basé sur le partage, la coopération, l'empathie. Puis on a basculé vers un système pyramidal avec le stockage de biens, de nourritures, qui n'a pas lieu chez les chasseurs-cueilleurs. Ces derniers tuent un bison qu'ils partagent mais pas 50 bisons. Ainsi, il n'y a pas de surplus, contrairement aux agriculteurs. Il y a donc apparition des silos, pour les réserves de grains et des discussions arrivent à ce sujet : à qui appartiennent les grains ? Est-ce que c'est celui qui a cultivé la terre ou qui possède la terre ? Cette notion de possession est en jeu. Avec les denrées supplémentaires, il faut les protéger pour qu'elles ne soient pas volées, donc apparaît la caste des guerriers, puis des esclaves qui sont prisonniers de guerre car il faut de la main d'œuvre dans le champ. Plein de choses se mettent en route autour de ce changement d'économie qui fait naître un changement radical de vision de la société et des valeurs. Par exemple, on passe des divinités féminines aux divinités masculines. Il y a des changements aussi au niveau de la famille qui était une famille au sens large mais là, on passe au patriarcal, plus cellulaire. Avec ces changements sociaux apparaissent des changements de valeurs de société et les conflits.

Ceci amène à penser que toute l'humanité ne s'est pas développée de la même manière dans le monde. Toute l'humanité n'a pas suivi ce chemin. Il existe des cultures qui ne sont pas passées à cette logique plus conflictuelle.

Marylène Patou-Mathis : Oui, c'est buissonnant. A la même époque, il y avait des chasseurs-cueilleurs nomades, des horticulteurs, des pasteurs, des agriculteurs. Et à côté se sont développées des civilisations avec une économie agricole à plus grande échelle.

Le deuxième grand bouleversement, après la domestication des plantes et des animaux, s'est produit au XIX^{ème} siècle : la grande industrialisation a aussi changé de manière radicale les comportements humains.

Est-ce qu'avec ce regard et ces preuves que vous récoltez le long de l'Histoire humaine, vous détermineriez, sans comparaison de valeur, les erreurs qu'on a fait, qui n'apportent que des inconvénients ?



Marylène Patou-Mathis : Oui, je suis contre le fait de dire que l'on est inférieur ou supérieur. Je crois aussi qu'il faudrait qu'on arrête d'avoir cette vision du "toujours plus" pensant que ça va être toujours mieux. Mais c'est compliqué car certains gagnent tellement d'argent dans ce paradigme là.

Pourtant, le bonheur humain ne se construit qu'avec les autres. Si vous essayez de construire votre bonheur contre les autres, je ne pense pas que ça fonctionne du tout. Il est clair que nous allons bien trop loin vers le "toujours plus" et on ne sait pas pourquoi.

Je pense que c'est là notre erreur : avoir assimilé le confort matériel avec le confort moral, mental, au niveau du cœur - prenez le terme que vous voulez. Nous avons bien trop assimilé le matériel au bonheur. Ça n'est simplement pas vrai ! En conséquence, nous vivons globalement une course à l'échalote vers plus de croissance. Pourquoi plus de croissance ? Pour quoi faire ? Ne ferions-nous pas mieux d'arrêter ? N'a-t-on pas suffisamment de croissance maintenant ?

L'évolution vue en progression unilinéaire s'est transformée en une forme d'économie que l'on appelle maintenant "croissance". Ce basculement crée de nombreuses difficultés et de nombreuses frustrations. Si le dernier truc vient de sortir et que vous ne pouvez pas l'avoir, vous êtes frustré(e). Alors vous en voulez à Pierre, Paul, Jacques et de petits malins vous disent : « non, ça n'est pas Pierre, Paul, Jacques, c'est tel ou tel groupe ou ethnie ». On va choisir des boucs émissaires, on va montrer du doigt certaines personnes, certains groupes.

Je reviens sur ce qui me paraît très important : le bonheur n'est pas que du matériel ! En courant après ce bonheur matériel, on passe à côté du vrai bonheur, produit notamment par la relation à l'autre ou au produit de l'autre : la musique, la peinture, la littérature, ce qui n'est pas matériel. On a fait fausse route ! Je crois qu'il faut qu'on s'arrête et qu'on pense : « *ne va-t-on pas droit dans le mur ?* » Regardez : nous sommes, nous occidentaux, les plus grands consommateurs de psychotropes dans le monde ! Nous n'avons pas réglé la faim dans le monde ! Il y a de plus en plus de faim, de pauvres et de malheureux et nous, nous sommes mal dans notre peau. Nous prenons des cachets pour ci, pour ça.

La science peut elle nous aider à voir le mur dans lequel nous fonçons et à faire autrement ? Car parfois, la science a été utilisée pour étayer les idéologies qui nous mènent dans ce mur.

Marylène Patou-Mathis : C'est pour cette raison qu'il faut qu'il y ait de l'éthique en science. C'est très important. Quand on est un scientifique, il faut toujours se poser la question de l'usage qui sera fait. Certaines découvertes conduisent à des conséquences très positives ou très négatives. Ca n'est pas la faute de la découverte elle-même. Ca n'est pas le fait qu'on connaisse l'uranium, le plutonium, qui fabrique les bombes pour tuer, ni les lasers pour soigner. Avec l'éthique, on peut éviter les récupérations dangereuses.

Je vous parlais des anthropologues au XIX^{ème} siècle. Ils n'ont pas vu que leur approche allait servir de base à des idéologues destructeurs. L'évolution des espèces, qu'a montrée Darwin, a été reprise par le "darwinisme social"(sic) - le pauvre, ça porte son nom mais ça n'a aucun rapport avec lui. Ca prétend que l'évolution enlève les faibles afin de conduire à l'eugénisme.

Ainsi, toute découverte scientifique a besoin d'un conseil éthique, d'un garde fou par rapport à certains idéologues ou politiciens. Je ne remets pas en cause la science et ses progrès. Le scientifique découvre et n'est pas responsable de ce qu'on en fait, mais il peut être vigilant et dénoncer les détournements, les dangers, les mauvais usages.



Quel est pour vous le mot de la fin le plus pertinent ?

Marylène Patou-Mathis : Il y a un vieil adage africain très important à mes yeux. Il dit : « *Si tu ne sais pas où tu vas, tu t'arrêtes et tu te retournes pour voir d'où tu viens* ». Alors il est très important de démontrer que nous avons une origine commune puisqu'en fin de compte, nous sommes tous différents et tous semblables aussi. C'est l'unité dans la diversité.

Certains se basent simplement sur des différences. Regardez, en ce moment, on ne vise plus la différence noir ou blanc. Maintenant le problème est si vous êtes nomade, si vous n'avez pas la même culture, la même religion. Ca devient très compliqué. Ca devient un rejet global de l'autre. Ce racisme n'a plus tellement le sens ancien basé sur des races, il devient multiforme et le rejet de l'autre prend des visages différents.

J'invite à regarder plutôt que nous avons les mêmes ancêtres. Nous avons en commun une très très très longue histoire.

Vous pourrez retrouver Marylène Patou-Mathis dans...

- **La vidéo *Marylène Patou-Mathis : Le Sauvage et le préhistorique, miroir de l'homme occidental* :** <http://youtu.be/oXjB2Rhzbq8>
- ***Madame de Néandertal, journal intime*, avec Pascale Leroy, éditions NiL 2014**
- ***Préhistoire de la violence et de la guerre*, éditions Odile Jacob 2013**
- ***Le sauvage et le préhistorique, miroir de l'homme occidental*, éditions Odile Jacob 2011**
- ***Une mort annoncée, à la rencontre des Bushmen*, éditions Perrin 2007**
- ***Néandertal, une autre humanité*, éditions Perrin 2006, ou en poche en 2008**
- **Pour le film *Ao, le dernier néandertal*, en 2010, elle travaille comme conseillère scientifique en collaboration avec le réalisateur Jacques Malaterre**

Crédit photo : Hork est l'homme préhistorique : pour ses animations, contacter le 06 13 79 14 08 ou animature@laposte.net.





Une autre voie du couple, par Maïtie (53 ans), Fabien (40 ans), Nathalie (32 ans)

et Laurent (43 ans)

Jeanine, en quête de ce qu'elle appelle "sécurité", veut se marier, avoir un CDI puis fonder une famille, vivre - comme elle dit - « *une vie simple et normale* ». Elle rencontre Robert qui lui aussi se conforme à un modèle standard extérieur, réprimant ses aspirations et désirs intérieurs qu'il juge. Le courant passe, alors ils se mettent en couple comme une plante se met en pot. Ne s'étant jamais interrogés avec conscience sur leurs valeurs, ce qu'ils ont envie de cultiver dans leur couple, ils laissent leur terreau au hasard, ne se préoccupant pas de l'arroser, le pensant bien comme ça, n'en voyant pas l'utilité. Ils vivent ensemble, « *comme tout le monde* », un métrou-boulot-dodo peu enthousiasmant. L'ennui prend place accompagné de son fidèle compagnon le ressentiment envers l'autre. Comme des mauvaises herbes qui étouffent, les peurs surgissent de plus en plus touffues car étouffées. Robert a besoin d'exercer son pouvoir sur Jeanine pour se sentir vivant et Jeanine ne fait plus confiance à Robert qu'elle tient pour source de son malheur. En eux, ils estiment que « *c'est la vie* », qu'ils ne peuvent pas faire autrement, d'ailleurs les modèles de couples de leur famille respective confirment ce qu'ils prennent pour une règle. Le sentiment d'insécurité monte en flèche. Jeanine et Robert sentent que quelque chose ne va pas, sans trop savoir quoi. Alors pour tenter d'accroître leur stabilité, ils fuient dans la recherche de liens matériels ou se disent qu'un enfant pourra les souder... Le vide prend de plus en plus de place, silencieusement, dans ce petit pot de terre. Jeanine et Robert se sentent impuissants à changer les choses et oscillent entre le constat que « *ça ne va pas* », le besoin de se mentir pour légitimer qu'ils vivent encore ensemble en disant qu'ils sont « *heureux quand même* » et la dépendance qu'ils ont l'un de l'autre dans cette survie, en essayant de fermer les yeux sur l'essentiel et en se raccrochant à des liens qui leur sont extérieurs.

Cette histoire s'inscrit dans une voie dramatique, qui peut virer au tragi-comique mais en tous cas très courante. Savez-vous que ce n'est pas une fatalité ? Maïtie Trelaün et Fabien Roussel nous proposent un autre cheminement, plus consciencieux, qu'ils appellent « *la voie du couple* ». Parce qu'il est urgent de vivre l'harmonie dans la sphère dite amoureuse, allons observer les soins que l'on peut y apporter.

Qu'est-ce que la relation de couple a de particulier, à votre sens ?



Fabien : Pour nous, la relation de couple est une voie royale de développement personnel. En ce sens que lorsque l'on est seul(e), homme ou femme, que l'on avance dans notre vie, il y a plein de choses que l'on n'a pas trop envie d'aller voir ou de retourner, qui nous embêtent ou nous freinent. Mais dès que l'on est en couple, ces choses sont d'un seul coup mises en exergue par la présence dans le couple. Souvent, nous disons avec Maïtie : « *vous seriez peut-être passés à côté de choses pendant 2, 3, 4 ans... vous êtes en couple et, en un week-end, ça apparaît* ». C'est donc vraiment une voie qui permet d'explorer pleinement qui l'on est grâce à l'autre, qui soutient ou qui permet de révéler ça.

Maïtie : Surtout que, pour compléter, nous voyons une évolution du couple. Avant, nos grands-parents, très souvent, ont sacrifié des parts d'eux-mêmes au nom du couple, pour rester en couple, pour le préserver. Nos parents, la plupart du temps, ont peut-être fait moins de sacrifices mais pas mal de concessions. Et nous arrivons maintenant à une génération de

couple qui n'est prête ni à se sacrifier, ni à faire des concessions et où chacun s'adonne à permettre que chacun soit dans son individualité, tout en étant en couple. C'est un nouveau couple qui est fait de deux unités et non pas d'une fusion de moitiés de je-ne-sais-pas-quoi. C'est ainsi que l'on ressent cette voie du couple et que l'on voit son évolution dans les couples que nous accompagnons. Voilà pourquoi c'est une voie royale de développement personnel, puisqu'il n'est plus question de s'accommoder de choses qui nous gênent, nous encomrent.

Fabien : En conséquence, on quitte un état de concessions au sens large, et donc un état d'équilibre / déséquilibre. Un petit peu comme les images et références des couples qui, avant, représentaient tout un système du genre « *tu prends ça et moi je prends ça, on compense ceci avec cela* ». C'était de bric et de broc et l'on

répétait ça au fil du temps. Maintenant que c'est érodé, il est possible d'aller vers du plus harmonieux. On quitte une ère du déséquilibre – et l'on cherchait un équilibre permanent, ce qui est très fatiguant et au prix de sacrifices ou concessions - pour aller vers un principe d'harmonie où l'individu est respecté dans son être-té, en tant qu'homme et femme. Ça crée un espace vide entre l'homme et la femme : là est le couple qui se sculpte au jour le jour, seconde après seconde. Si, en tant qu'homme, je déserte, une, deux ou dix journées, cet espace là, je ne cultive plus le couple. C'est comme une plante, une fleur ; le couple est vivant et a besoin de temps, à l'instar du mécanisme de la photosynthèse, avec la chlorophylle, le soleil, l'eau, l'oxygène. Le couple a besoin de choses simples mais primordiales qui doivent être cultivées jour après jour.

A l'échelle de l'humanité, nous sommes ainsi en train d'aborder une nouvelle vision du couple. C'est pour cette raison que les couples se cherchent aujourd'hui. Car il n'y a pas de référence à ces "néo-couples". Chacun devient une référence de cette harmonie du masculin et du féminin qui l'anime en tant qu'être. A l'intérieur de moi, j'ai du masculin et du féminin et, à partir de cette harmonie, comment vais-je à la rencontre de l'autre, qui lui ou elle-même a aussi du masculin et du féminin en harmonie ? De ces deux harmonies commence à naître le nouveau couple.

Ces plus anciennes générations que vous évoquez voient justement parfois d'un autre œil ces néo-couples. Ils se demandent si l'on ne se sépare pas pour un « oui » ou un « non » et si ce sacre de l'individu ne part pas complètement dans l'autre extrême ? Comment éviter de passer du « tout famille » où les individus se sacrifient au « tout individu » où la famille se sacrifie ?

Fabien : Dès qu'un individu est dans une quête de l'équilibre, qu'il soit à titre personnel ou membre d'une famille, d'un couple, il va uniquement aller dans un espace de déséquilibre permanent. Il y a une petite lecture à avoir : l'équilibre régit uniquement deux forces, comme une balance. Or un être humain est composé d'une multitude de forces, ne serait-ce que psychiques, émotionnelles, spirituelles, physiques, affectifs, créatifs... etc. Il ne peut donc pas être régi par un principe d'équilibre. Il est forcément régi par ce qui peut gérer une multitude de forces. C'est pour ceci qu'il est pertinent de quitter le principe d'équilibre et s'ouvrir à un principe d'harmonies. Là, il va se passer quelque chose de très simple : si je ne suis pas en harmonie moi-même, il va être difficile d'être en contact et en relation authentique avec l'autre car je vais alors le faire à partir d'une projection de moi-même. Dès que je commence à entrer en harmonie intérieure, c'est à dire accueillir qui je suis, là où j'en suis, mes peurs, mes croyances, mes doutes, mais aussi mes joies, mes aspirations, mes valeurs, je peux cette fois être en relation authentique avec l'autre.

Vous parliez des plus anciens où ceux qui nous précèdent qui disent : « à notre époque, on ne divorçait pas ou ne se quittait pas pour un oui ou pour un non ». Prenons les choses dans l'autre sens : « à notre époque, on s'était engagés sur un truc et si on était malheureux ou malade avec ça, on était prêt à se sacrifier au nom de cette cause que l'on appelait la sainte famille ». Or la sainte famille a bougé elle aussi. Elles sont devenues des tribus aujourd'hui. Il y a des individus qui cherchent à exister dans un même espace et y exister pleinement et pas en se coupant un bras, une jambe, la sexualité, la créativité. Là, les relations sont beaucoup plus authentiques car fondées sur un principe d'harmonies, au sein d'un couple, au sein d'une famille.

Une question cruciale à poser pour adresser cette époque est : « Les gens y étaient-ils heureux, en paix avec eux-mêmes ? ». « Non, mais c'était comme ça, une fatalité ! ». Vous avez donc votre réponse : aujourd'hui, les gens ne sont plus d'accord, au motif que « c'est comme ça », une fatalité, de continuer à entretenir une règle sociale à leurs détriments. Ils ont compris que : c'est moi, Fabien, en étant moi-même que je peux vraiment aller à la rencontre de Maïtie. Et, seulement en étant elle-même, Maïtie peut vraiment rencontrer Fabien. De là peut naître quelque chose qui est valable pour un couple (homme-femme, femme-femme, homme-homme) et qui est valable aussi dans la relation avec les enfants ou avec la famille. Alors aujourd'hui, il ne s'agit pas du culte sacro-saint de l'individu, au sens de l'égoïsme : tout pour moi en sacrifiant les autres. Nous parlons plutôt de retrouver l'individu dans une mouvance de "l'égoïsme" : je dois d'abord être en contact avec moi, honorer mes besoins, si je veux être en lien avec l'autre. Sinon, il y a le risque de prendre l'autre en otage pour qu'il nourrisse mes besoins, de sacrifier l'autre parce que je n'ai pas le courage d'aller l'honorer. Il y a donc un changement d'attitude, de posture qui va avec cette évolution.

Maïtie : Actuellement, les individus se rendent compte qu'ils ne sont plus d'accord avec le fait de sacrifier une part d'eux-mêmes. En revanche, ce qu'il se passe souvent est qu'ils ne font pas le chemin vers eux-mêmes, ils ne sont pas encore dans cette voie "d'égoïsme" qui les amène à se prendre en charge, à répondre à leurs propres besoins, ce qui leur permettrait d'être disponibles à l'autre. Comme ils ne le font pas, ils vont toujours chercher à ce que l'autre réponde à leurs besoins. Au niveau du couple, ceci peut amener du papillonnage car on n'est pas prêt à se sacrifier, mais, en même temps, on ne fait pas le travail de se prendre en charge soi-même. Il y a alors toujours la nécessité de trouver un nouvel autre qui n'est pas prêt non plus à se sacrifier. Ça ne peut pas fonctionner !

Aujourd'hui, on est vraiment en plein dans ce changement, avec des individus qui se cherchent, qui n'osent pas encore s'autoriser à être "égoïstes" car on ne leur a pas appris et que c'est aussi aller à l'encontre des religions, de beaucoup d'enseignements. Ça bouscule énormément de choses que l'on a apprises, d'institutions, de traditions. En même temps, ils sentent que ça ne convient pas de s'enfermer dans ces conditionnements. Ainsi, nous sommes dans cette bousculade, mais elle va donner à chacun la possibilité de revenir vers soi.

Si on veut se pencher de manière très concrète sur ce qu'est "réussir son couple", quels sont les pas clefs à réaliser ?

Maitie : Pour bien préciser, c'est le fait même de vivre en couple qui va permettre à chaque individu de revenir vers lui. Il n'est pas nécessaire d'être pleinement soi et authentique avant de se dire : « *Ha ! Je vais enfin pouvoir être en couple.* ». Non, c'est la relation de couple qui est un accélérateur et qui va pointer chaque instant où je ne suis pas avec moi, où je ne me respecte pas.

Fabien : C'est pourquoi, lorsque j'expérimente l'aventure du couple, le simple fait que la présence de l'autre mette en exergue là où je ne suis pas authentique avec moi-même, me donne l'énorme opportunité de pouvoir le retourner. Maintenant, j'ai le choix d'y aller ou de ne pas y aller. Si je ne vais pas dans cette authenticité, je vais recommencer à créer des schémas anciens où l'autre doit me prendre en charge. Par contre, si j'y vais, la relation à l'autre devient passionnante : la simple présence de l'autre va, sans arrêt, me montrer où j'y suis et où je n'y suis pas. Et inversement. Si l'on est en train d'explorer une nouvelle voie, on ne peut pas être déjà arrivé à la nouvelle norme, celle en train d'être construite. Ainsi, il s'agit de retrouver quelque chose de naturel qui va s'insuffler dans une norme. C'est comme si, par le passé, on avait créé un système normatif qui avait oublié le vivant. Maintenant, cette norme explose, ce qui change les repères de famille, de tribu, de mariage... etc, pour son évolution vers une norme naturelle, basée sur l'individu, sur le vivant.



Etant donné qu'il s'agit d'une exploration et qu'il y a de nouvelles pensées auxquelles adhérer, ça va impliquer beaucoup de bienveillance pour soi-même et pour l'autre plutôt que se sanctionner dans une volonté de performance : « *Il faut qu'on soit arrivé, il faut que ça marche. C'est catastrophique si ça crisper entre nous.* ». Non, je suis en train d'expérimenter et il y a ainsi besoin d'une ouverture beaucoup plus grande. C'est pourquoi cette voie est royale, presque une voie de maîtrise, pas dans le sens du contrôle, mais dans le sens où, en plus de la bienveillance, il est important d'avoir de la présence à soi, de la présence à l'autre. Voilà des éléments clefs : bienveillance, présence. Si je schématisais pour trouver les 3 trucs et astuces pour un couple qui dure, il y a déjà cet aspect là : est-ce que je me donne de la bienveillance quand je ne réussis pas à dire ce que j'ai envie de dire, de quoi j'ai besoin ?

Cela va ouvrir un autre principe, celui de la vulnérabilité. C'est peut-être le principe clef de ce nouveau couple : est-ce que je sais être vulnérable, accueillir que je suis vulnérable de moi à moi et en présence de l'autre sans me sentir faible ? C'est un grand changement car je me mets à nu vis à vis de moi et de l'autre. Effectivement, sur un plan plus concret, qu'est-ce que je fais au quotidien pour moi ? Est-ce que dans ma journée, à un moment donné, je peux me mettre bien en présence de moi, en présence de l'autre et juste regarder ma compagne pendant 5 secondes en étant totalement présent ?

Maitie : Voici une autre clef concrète : quand quelque chose me dérange, c'est qu'une part me concerne. Je peux alors me demander ce qui est à regarder. Petit à petit, des points de vulnérabilité sont révélés, les ego archaïques ou spirituels sont mis à nu. Devenir authentique, c'est revenir à son enfant intérieur, tout en ayant conscience de son ego. Il y a alors une clef que je trouve magique pour la relation de couple : de quelle manière peut-on dédramatiser les choses et apporter le pétillant de l'enfant intérieur qui lui est amour pur, accueil inconditionnel de soi comme de l'autre ? Ainsi, quand on se prend le pied dans le tapis avec notre ego, l'enfant intérieur sourit, ça l'amuse. Il ne se moque pas, parce qu'il aime la personne même si elle se prend les pieds dans le tapis. L'expérience de couple devient alors celle de deux enfants intérieurs qui tombent et rient.

Fabien : On retrouve cette espièglerie omniprésente chez un certain nombre de maîtres spirituels hindous, asiatiques. Ça a aussi une fonction biochimique ! Activer son enfant intérieur, la bienveillance de soi, de l'autre, permet de sécréter de l'ocytocine, cette hormone de l'amour.

Par ailleurs, j'avance si je peux me prendre les pieds dans le tapis avec mon ego mais en étant capable d'en rire avec ma compagne alors qu'il y a un an, deux ans, les tours auraient monté et on aurait peut-être arrêté la

relation. Je change si je peux m'accueillir même si je tombe car je ne suis plus dans un élan de performance mais dans un élan du vivant ! Coline Serreau le disait très bien dans le film *La belle verte* : « *ce n'est pas en tirant sur la feuille d'une salade qu'elle va pousser plus vite* ». C'est pareil pour le couple ; ce n'est pas en visant une forme, en se disant « *il faut que ma relation soit ainsi* », que c'est celle qu'il vous faut vraiment. Le couple idéal est celui que vous avez envie de créer dans ce qui fait sens en vous et ce qui est vivant. Cette notion du vivant est très importante dans le quotidien et elle mène à un point important : l'ego n'est pas quelque chose à abattre, à tuer, à détruire mais à être accueilli. Pour donner une image qui parlera peut-être aux plus jeunes : l'ego a besoin de faire du bruit, de crier, comme le lapin crétin, c'est-à-dire un personnage faisant quelque chose de complètement idiot, voué à l'échec mais, en même temps, il a le courage de le faire. Alors, si je commence à avoir de la sympathie pour mon ego, d'un seul coup, les choses vont être de plus en plus calmes. Je commence à l'aimer aussi. Il ne s'agit pas d'exister à travers lui mais accepter que c'est une partie de moi qui s'exprime. Ce n'est pas mon essence, ni mon enfant intérieur. Ces voies-là sont donc très simples et naturelles mais elles nous semblent compliquées car on est conditionnés d'une autre manière. Au quotidien, quand je me mets en colère, est-ce que je peux accueillir cette émotion et ne pas la camoufler au nom d'une technique, de la communication non violente ou de la pnl, options séduisantes sur le papier mais qui, dans la réalité, à plein d'égard, ne durent pas ?

La clef est donc le vivant : est-ce que je parle à ma compagne en étant vivant ou pas ? Et quand elle me dit quelque chose et que je le prends mal, qu'est-ce qui le prend mal à l'intérieur de moi ? Comment puis-je ramener du vivant dans ma crispation ?

Il y a un indicateur très important à observer dans la relation de couple mais aussi dans les autres relations : le souffle. Effectivement, si vous bloquez votre respiration, c'est que vous êtes en tension. Vous bloquez donc le vivant. Ainsi, quand j'arrête de respirer, je suis en train de me décaler, soit dans un passé que j'ai peur de revivre, soit dans un futur que je n'aimerais pas vivre. Je ne suis donc plus avec moi, là maintenant, et ainsi je ne peux plus être avec l'autre. C'est à accueillir et on peut exprimer : « *là, je me déconnecte de moi, je n'arrive plus à être avec moi, j'ai besoin d'un petit temps* ». On revient à une communication plus simple, un peu comme les enfants qui s'expriment en temps réel, et pas en temps décalé. On évite de monter un scénario dans sa tête qui peut devenir une saga...

Maitie : Cette notion de temps réel va être très précieuse par rapport à la colère. Je rencontre beaucoup de femmes qui répriment leur colère, qui essaient de l'endiguer et, à un moment donné, elles me disent que ça pète et qu'elles culpabilisent ensuite. En fait, la colère est une expression de l'énergie de vie et lorsqu'en temps réel la personne accueille et exprime pleinement la colère dans toutes ses cellules, ça peut donner un éclair fabuleusement beau et impressionnant et ça se calme de suite après. Et ça n'a pas touché à l'amour, à la relation. Si on cherche à l'endiguer, quand ça explose, ce sont toutes ces barrières qui sautent et vont faire mal, que ce soit à la personne qui le dit ou à celles autour qui les reçoivent. Il est rassurant de se souvenir que seul l'ego est blessé et jamais l'enfant intérieur.

Approfondissons la notion de besoin : vous dites que le néo-couple est formé par des personnes qui connaissent leurs besoins et ne vont pas les sacrifier mais trouver le moyen dans le couple de les vivre. En même temps, vous dites que, dans le couple, il y en a qui ont besoin de papillonner, d'être pris en charge par d'autres. Existe-t-il alors de faux besoins ? Qu'est-ce qui est en jeu ?

Fabien : Le premier besoin fondamental est le besoin de reconnaissance, pas dans le sens « *signifiez moi que je suis beau* » mais dans le sens « *j'existe bien dans ce monde* ». Il y a plusieurs types de reconnaissances.

D'abord, une reconnaissance inconditionnelle : « *je t'aime pour ce que tu es, quel que soit ce que tu fais* ». Je témoigne à l'autre qu'elle existe, peu importe ce qu'elle fait, si elle se prend les pieds dans le tapis, on en rit, et elle reçoit un amour inconditionnel, ça la nourrit et ça décuple son énergie. Cette reconnaissance-là est très saine et salutaire.

Il y a aussi la reconnaissance conditionnée, de loin la plus utilisée par les humains. Cela donne : « *je t'aime parce que tu fais cela ; je t'aime si tu fais cela* ». L'individu fait des actions pour recevoir ce signe de reconnaissance. En quoi est-ce si important ? Des études américaines ont fait des tests et on s'est rendu compte qu'on pouvait priver un être humain de beaucoup de choses. On a essayé de le priver d'eau, de nourriture, d'oxygène. Puis, les chercheurs ont tenté de le priver de ses sensations en le mettant dans un caisson comme ceux de la Nasa. C'est par nos sens que l'on reconnaît qu'on existe, soit par ce qu'on touche, ce qu'on goûte, ce qu'on entend, ce qu'on sent, ce qu'on voit. Et contre toute attente, les chercheurs ont remarqué qu'il commence à y avoir les premiers signes d'effolement au niveau du cœur, du cerveau, en moins de 24 heures. On s'est rendu compte que si l'humain n'a plus de signes de reconnaissance qu'il existe, en moins de 24 heures, il commence un processus de mort. Ça a jalonné tout notre système d'évolution.

Donc, les premiers qui nous donnent des signes de reconnaissance, ce sont les parents ou les substituts de parents. Ils donnent au bébé des signes d'amour inconditionnel ; le papa et la maman adorent leur bébé même s'il les réveille toutes les 2 heures, s'il leur vomit dessus, leur crie dessus. Puis, l'enfant grandit, va à l'école, ramène son cahier et on lui dit : « *tu sais, si tu avais mieux souligné ici, ça serait mieux* ». L'enfant entend : « *Tu serais vraiment quelqu'un de mieux si...* ». Alors il va s'appliquer, développer des compétences pour faire des supers cahiers, puis s'ouvrira une carrière de communicant, de stratège. Il a développé toute cette stratégie pour avoir des signes de reconnaissances. On comprend pourquoi, c'est vital !

Une troisième catégorie de signes de reconnaissance émerge avec les signes de reconnaissances négatifs. Comme je n'ai pas de signes de reconnaissance, pour ne pas mourir, je préfère en avoir de négatifs. Concrètement, il s'agit par exemple de prendre un coup, être violée. Pourquoi une femme peut-elle rester des années avec des hommes qui la violent ou la battent ? Tout simplement parce que, dans sa psychée, elle existe.

Maitie : Dans la relation de couple, au début il y a souvent des signes de reconnaissance positifs, d'amour inconditionnel et puis, petit à petit, il y a des signes d'amour conditionné et puis, plus tard, on se tape dessus. C'est une manière d'exprimer que chacun est vivant et qu'il y a une relation. S'il n'y avait plus du tout de relation, ce serait calme plat et indifférence...

Fabien : Et là, ce serait mortel au sens strict ; le couple serait arrêté depuis longtemps. Du coup, effectivement, les premiers besoins de l'être humain sont d'exister. On peut trouver des outils qui vont nous permettre de nous demander : « *Qu'est-ce qui me parle ? Qu'est-ce qui fait sens pour moi ? De quoi ai-je besoin ? Est-ce que je m'autorise à cela ?* ». Par exemple, si j'ai besoin de courir ou d'aller nager une fois par semaine, est-ce que je m'autorise à ça ? Je ne dois pas attendre le bon moment car il n'arrive jamais, car des impératifs s'ajoutent à d'autres. Est-ce que j'attends que ma compagne me dise : « *tiens, si on allait au ciné ?* » alors que c'est un besoin pour moi, ou est-ce qu'elle attend que je lui dise « *tiens, on va se promener en forêt ?* » car c'est un besoin pour elle ? Non, elle va dire : « *tiens, moi je vais faire un tour en forêt parce que cela me ressource* », sans maquiller cela en me disant : « *ça te dirait d'aller faire un tour en forêt ?* ». Car lorsque je vais lui répondre que ça ne me tente pas car cela ne me ressource pas, elle pourrait me reprocher qu'on ne fasse pas de choses ensemble. Mais, quand elle va prendre en charge son besoin, elle va me dire : « *écoute, là j'ai besoin d'aller faire un tour en forêt pendant une heure, si ça te tente, c'est agréable que tu viennes avec moi* ». Peut-être que de mon côté je vais lui dire que j'ai envie de regarder un film maintenant. Et pendant qu'elle va aller en forêt, je vais regarder un film. On va donc se ressourcer tous les deux et quand on va se retrouver, on va être riches et pleins de nous-mêmes et là la relation va être totalement différente.



Maitie : La problématique peut être que j'ai envie d'aller en forêt mais que j'ai peur d'y aller seule. Du coup, je vais toujours aller chercher quelqu'un qui puisse m'y amener. Je peux me demander alors de quoi est-ce que j'ai besoin ? Comment puis-je regarder cette peur et me réconcilier avec cet espace de moi pour pouvoir retrouver ma compétence d'aller en forêt et ainsi me ressourcer moi-même ? Je deviens alors autonome en pouvant répondre à mes propres besoins.

Il y a une phrase de Osho que j'aime beaucoup : « *Tant que vous ne pouvez pas être seul et être bien, vous n'êtes pas disponible au couple* ». Effectivement, des fois, j'ai peur de répondre à mes propres besoins parce que ça vient toucher des espaces où je n'ai jamais osé me nourrir et où j'ai cru que je n'étais pas capable. C'est en allant voir ça que je grandis.

Fabien : Il y a les besoins en tant qu'homme dans le couple, les besoins de ma compagne et va naître une autre catégorie de besoins : ceux du couple. Je prends l'exemple d'un couple que nous avons accompagné, ils avaient 60 ans et 40 ans de vie commune. Nous leur avons posé ces questions : « *quel est votre projet de couple ? Quelles sont vos valeurs de couple ? Qu'est-ce que vous cultivez ?* ». D'un seul coup, c'était le vide : ils ne s'étaient jamais posés ces questions. Dans les mécaniques plus anciennes, que se passait-il ? Je rencontrais quelqu'un, il y avait des points communs, ça me parlait, on se mettait ensemble, quelques années plus tard on se mariait, quelques années plus tard on achetait une maison, quelques années plus tard on fondait une famille. Et puis il se passait 10 ans, 20 ans et à la question « *votre projet de couple c'est quoi ?* » la réponse était qu'on n'en avait pas. Pourtant, le couple est un être à part entière, une vibration, c'est vivant, ça se cultive. C'est comme si j'avais acheté une plante et que, pendant 15 ans, je l'avais mise au garage, sur une table, sans lui donner ni eau, ni soleil, sans lui couper ses feuilles. A ce moment, c'est normal qu'elle soit flétrie, surtout si, en image ici, les enfants que sont les fruits de cette petite plante sont partis et à leur tour font autre chose. Quand ça arrive, je me rends compte du vide absolu, surtout si je n'ai pas été voir quels sont mes besoins.

Ainsi, je peux moi, Fabien, travailler mes besoins personnels et Maïtie peut travailler les siens. Puis, on peut travailler les besoins du couple. Par conséquent, si Maïtie a une difficulté à prendre ses besoins en charge, elle ne va plus chercher à ce que Fabien vienne la sauver, auquel cas nous serions partis dans un jeu psychologique. Par contre, ce que Fabien peut faire, c'est la soutenir à ce qu'elle se sauve elle-même en trouvant le moyen de résoudre ses besoins.

Maïtie : De plus, je peux réagir de deux manières au fait que Fabien ose écouter ses besoins et les respecter. Je peux d'abord me dire qu'il est culotté. Mais, c'est toujours pareil : si je regarde ce qui se passe à l'intérieur de moi, je peux voir peut-être que, moi, je n'ose pas écouter mes besoins et que par conséquent je ne supporte pas que Fabien le fasse. Si j'ai conscience de cela, je peux me demander comment il y arrive, ce que cela amène. Alors, je remarque qu'une fois qu'il a rempli ses besoins, il est disponible à moi. Du coup, petit à petit, parce que lui ose le faire, ça me donne la possibilité de voir qu'il est possible de le faire aussi, que c'est riche et simple. Soit je trouve le chemin soit je lui demande : « *comment fait-on pour y aller et par quel endroit es-tu passé pour y aller ?* ». Moi, je vais trouver un autre endroit mais écouter son cheminement me donne des idées d'exploration.

Fabien : Et du coup, chacun va trouver un peu plus son chemin et on va commencer à se demander quels sont nos besoins en tant que couple. Qu'ai-je envie de vivre, d'expérimenter dans ce couple ? Alors, on décide ensemble ce qu'on va explorer et cultiver. Là, pour s'inscrire dans une voie royale d'harmonie apparaît la sexualité, pas celle qui vise la reproduction, archaïque, mais une nouvelle sexualité. Pourquoi ? Pendant des millénaires, on avait une sexualité qui avait une visée de reproduction, pour des raisons de survie évidente et nous avons évolué en tant qu'homme, en tant que femme, en tant que famille, en tant que tribu. Au fil des ans, on a gagné beaucoup plus de conscience à nous-même, de compréhension. Il y a eu des progrès scientifique aussi. En revanche, notre sexualité est restée archaïque et il existe un décalage fondamental qui amène à nous demander comment on peut se réinventer en tant que couple. Regardons de près. On a eu des enfants, on n'existe plus qu'en tant que parents mais plus en tant qu'homme, femme, et généralement, quand on pose la question sur la sexualité, on voit que c'est un désert plat ou aride selon les moments d'existence de ces personnes. Il ne s'agit pas, pour parler de façon triviale, de s'envoyer en l'air, de déconnecter, générer ou enlever une tension qui reflète le mécanisme de la sexualité archaïque. Quand on aborde la sexualité avec ce principe d'harmonie, avec son enfant intérieur, en parlant en temps réel, en osant être à nu, en expliquant à l'autre ce qui se passe chez moi, on a affaire à l'outil le plus délicat qui soit mais aussi le plus puissant pour un couple. On n'est plus dans la survie de l'espèce mais dans la vie de l'espèce. En effet, quand vous parlez authentiquement de sexualité avec votre compagnon ou votre compagne, en expliquant où vous en êtes, ce que vous touchez, ce que vous venez de découvrir, vous comprenez qu'il n'y a plus rien d'acquis ; chaque nouvelle expérience sexuelle est comme une nouvelle expérience car vous êtes à l'écoute du vivant.

Si vous êtes au restaurant et que vous vous mettez à parler avec votre compagne de sexualité, en moins de 5 minutes vous avez toutes les oreilles qui se tendent, tout le monde est intéressé mais personne n'ose en parler. Pourquoi ? Parce que les gens n'en parlent pas authentiquement car il y a une peur d'être mis à nu, pourtant c'est là que se niche la plus grande puissance de l'être humain qui peut aussi donner de l'enfantement, une nouvelle vie.

Maïtie : Et puis, ce qui va souvent amener des papillonnages dans les couples, c'est qu'ils ont exploré la sexualité reproductive qui - comme elle travaille sur la tension - ne met pas à profit les sensations. Elle travaille donc sur des désirs, des fantasmes mais elle n'explore pas toutes les nuances des sensations et, d'un coup, arrive à une impasse si ça ne débouche pas sur un enfant. Les couples vont se lasser car, pour maintenir de l'efficacité dans cette sexualité, il faut augmenter les signaux, donc les fantasmes, les tensions. Souvent, dans les couples, c'est les femmes qui demandent une sexualité plus respectueuse d'elles-mêmes et de leur vulnérabilité. Une porte s'ouvre vers une toute autre sexualité à l'enrichissement permanent, vivante et qui n'a donc plus besoin d'aller voir ailleurs !

Fabien : Pour finir, un aspect me semble important : dans un être humain, il y a un principe féminin et un principe masculin. Mon masculin prend en charge mon féminin à l'intérieur de moi et mon féminin soutient mon masculin à l'intérieur de moi. Ce n'est pas l'autre, qu'il soit homme ou femme qui va me prendre en charge ou me soutenir.

C'est vraiment une affaire entre mon masculin intérieur et mon féminin intérieur. Du coup on se retrouve avec un espèce de petit quadrille : d'un côté on a l'homme qui possède son masculin et son féminin. C'est à lui d'harmoniser cela. La femme aussi possède son masculin et son féminin, c'est à elle d'harmoniser cela aussi. Ensuite, il y a deux individus qui vont faire danser ces harmonies du masculin et du féminin. Alors le champ des possibles, d'exploration, est extrêmement vaste. Je dirais qu'au-delà de tout ce qu'on vient d'évoquer, aujourd'hui le couple est complètement nouveau et ça me semble essentiel. Nous devenons notre propre référence. Ayant reçu des enseignements avec quelques maîtres asiatiques dans le monde bouddhiste, je me souviens avoir lu un

texte en sanskrit de Bouddha qui disait : « *maintenant, je vais explorer la voie du couple pour vérifier vraiment si j'y suis et là, c'est une toute autre histoire* ». Je trouve cela passionnant que des maîtres, qui ont atteint un éveil dit "évolué", statuent que, même s'ils sont arrivés très haut, ils vont devoir vérifier avec l'autre dans la voie du couple. Aujourd'hui, on n'est pas obligé d'atteindre un sommet individuel pour ensuite accéder à quelque chose ; je peux avancer moi individuellement en tant que Fabien tout en avançant au niveau du couple avec Maïtie, tout en la soutenant à ce qu'elle puisse avancer et qu'elle puisse me soutenir à avancer. Pour moi, le couple est un accélérateur et un magnifique maître pour savoir si on y est.

Maïtie : Pour compléter la notion de masculin et féminin, je trouve fabuleux que la relation de couple me montre à l'extérieur la relation que mon féminin a avec mon masculin. En observant comment je fonctionne dans cette relation là, je peux aller chercher à l'intérieur de moi de quoi harmoniser mon propre couple masculin/féminin. C'est valable pour tous les couples.

Fabien : Le maître mot est la présence à soi, de la bienveillance pour soi puis de la présence à l'autre et de la bienveillance à l'autre. Alors, présence, bienveillance et amusez vous avec vos enfants intérieurs. Le couple est un parc d'attraction fantastique !



Voici les moyens de continuer votre rencontre avec Maïtie et Fabien :

- Le site *Univers FnM* : <http://univers-fnm.fr>
- Le blog *La Voie du Couple* : <http://www.la-voie-du-couple.com>
- Le blog *Naitre Femme* : <http://www.naitre-femme.com>
- *Se préparer en couple à l'accouchement*, éditions Le Souffle d'Or 2010



5+ Une école. Des écoles. par Isabelle (43 ans) & Nathalie (32 ans)

Chaque pays construit l'école publique avec son héritage culturel, ses moyens humains, ses valeurs, ses besoins sociaux et économiques. Et si on allait voir ailleurs comment ça se passe dans les autres écoles du monde ? Et si l'ouverture à l'Autre - celui qui n'est pas moi - permettait de mieux nous connaître et de nous enrichir de la créativité des humains qui pensent et font exister des structures scolaires différentes ? C'est ce qui a motivé Isabelle Servant dans son tour du monde des écoles. Découvrons toute l'ampleur de son projet !

Peux-tu présenter la graine qui a germé en toi ?

Isabelle Servant, 43 ans, ancienne enseignante, idéaliste pragmatique qui rêve d'un monde pacifiste et fait sa part pour le construire. L'éducation me semble être l'un des principaux leviers pour aller vers ce monde « meilleur » - l'école publique en particulier, car elle s'inscrit dans un véritable projet de société et d'humanité, en théorie du moins...

J'ai fondé il y a 2 ans une association appelée *Ecoles du Monde – Acteurs en Education*. Nous aidons à repenser l'essentiel en élargissant notre vision de l'éducation, notamment à l'international : Comment font-ils ailleurs dans ces écoles du monde ? Quelle éducation pour le 21ème siècle ? Au fond... pourquoi va-t-on à l'école ? De quoi les enfants ont-ils besoin individuellement et collectivement ? Pour quelle humanité ?

Cette ouverture à l'international nous permet de comprendre ce qui se passe actuellement dans le monde et l'orientation actuelle en matière d'éducation pour le 21ème siècle. Nous pouvons ainsi être source d'information, de questionnement et de propositions concrètes. En bref, nos actions s'articulent autour de cinq axes : Questionner – Informer – Proposer – Relier – Co-Créer.



Depuis septembre 2013, j'ai entamé une visite terrain de ces écoles du monde via un « *tour du monde des écoles publiques* ». J'ai déjà visité 5 pays, l'Islande, la Suède, la Finlande, les Pays-Bas, l'Inde, avec l'objectif de :

1. Comprendre, découvrir et ressentir ces écoles publiques du monde
2. Rechercher les « meilleures » pratiques positives
3. Tisser un réseau de relations pour nos futurs projets de co-création (d'enfants)

Quelles sont en vrac quelques idées lumineuses trouvées sur ta route dont nous pourrions nous inspirer en France ?



Isabelle Servant : C'est d'abord une vision différente de l'école que j'ai trouvée sur mon chemin. Dans les pays nordiques, chaque école dispose d'une très grande liberté de moyens pour atteindre les objectifs nationaux, très généraux. Le bien-être des enfants et l'égalité des chances sont au cœur de ces systèmes scolaires même si je constate une pression générale pour être plus performant – notamment sous l'influence de l'enquête internationale PISA (étude dont on a parlé récemment en France du fait des résultats 2012). Cependant, malgré des résultats inquiétants, remarquez qu'un mois après leur sortie, on en entend déjà plus parler en France. On perd ici une belle opportunité de s'interroger en profondeur pour changer ce qui a été pointé du doigt.

Je me dois de préciser qu'en 2012-2013, notre association a organisé une série de cafés pédagogiques à la découverte des écoles du monde via le témoignage de personnes natives. A la fin de ces rencontres, nous avons constaté qu'il y avait actuellement 5 grandes finalités en matière d'école de part le monde :

- la performance
- la compétence sociale (apprendre à vivre ensemble)
- la préparation au monde de demain
- l'égalité des chances
- le bien-être, la réalisation de soi, la valorisation des talents et potentiels de chacun.

A ma connaissance, seule la Finlande s'engage concrètement et réussit assez bien dans ces 5 finalités... Alors dans quel pôle souhaitez-vous connaître ces belles pratiques ? Concrètement, des réponses ici : <http://www.ecolespubliques.fr/tourdumonde/>

Tu pars observer les pratiques pédagogiques autour du monde. Mais, au-delà du savoir-faire qui est développé dans les écoles, prend-on le temps de "travailler" sur le savoir-être ? Enseigne-t-on comment aller vers le Bonheur ?

Isabelle Servant : Concrètement, je n'ai pas croisé sur ma route de « *cours du bonheur* » ou de psychologie positive dans les écoles primaires ou secondaires des pays visités jusqu'à présent (contrairement au cours de psychologie positive du Prof. Tal Ben Shahar qui était offert à l'Université d'Harvard par exemple).

Maintenant, si le bien-être, la connaissance de soi, la valorisation des talents et des potentiels de chacun, la confiance en soi, la coopération, l'éducation à la santé, la créativité, l'esprit critique, permettent d'aller vers le bonheur, alors oui, cela est clairement pris en considération dans de nombreuses écoles.

En fait, toutes les écoles visitées jusqu'à présent offrent une grande diversité d'activités, permettant un approche globale de l'enfant (tête/cœur/corps-mains) pour l'aider à s'épanouir et développer ses potentiels. Au-delà des savoirs académiques, il y a des cours manuels (cuisine, textile, menuiserie, arts plastiques, ...) ou autres (théâtre, danse, musique, ...) qui offrent de nombreuses occasions de se mettre en valeur et de découvrir ses talents. Le terrain est donc plus favorable à l'émergence du bonheur et le bien-être est une priorité officielle dans ces pays nordiques.



L'école française, avec la notation et les contrôles des enfants notamment, pousse à la compétition. Est-ce un phénomène mondial ou existe-t-il une autre façon de vivre l'école ?

Isabelle Servant : La compétition est très présente dans une grande majorité de pays – et l'école a de plus en plus tendance à valoriser la performance – dans un souci de développement économique.

Dans certains pays, il est nécessaire d'être excellent si l'on veut espérer faire des études supérieures, être très bon ne suffit pas – et les enfants vont à l'école après leur journée d'école, parfois jusqu'à très tard. Cela est notamment le cas dans les grandes puissances d'Asie (Chine, Japon, Corée du sud), et cela arrive en Inde.

Je perçois un double mouvement actuellement : celui soutenu par le développement économique, qui s'emballer et pousse à la performance et son contre-balancier, en quête d'équilibre, qui cherche à repenser et reposer les priorités... Il y a de plus en plus d'initiatives et de prises de conscience en ce sens.

En effet, parallèlement à cette course à la performance, on voit clairement apparaître une plus grande prise en considération des savoir-être, dans les objectifs et programmes nationaux. L'apprentissage officiel des *life skills* (compétences de vie) est au programme en Inde depuis 3 ans. Cela est la priorité dans certains pays nordiques, et dans les nouveaux programmes officiels (Islande, Finlande notamment). Le programme finlandais de 2016 tente de répondre aux besoins des enfants dans 20 ans et chaque école planche actuellement sur les meilleurs moyens à engager, en coopération avec les parents d'élèves et les élèves. Ils prennent 3 ans pour se concerter et réfléchir aux meilleures actions à mettre en place. Inspirant n'est-ce pas ?

Chaque enfant est unique et ce n'est pas parce qu'ils ont le même âge qu'ils ont le même rythme, les mêmes périodes sensibles dans leurs apprentissages. D'après ton expérience, l'école peut-elle s'adapter à chaque enfant en respectant son rythme et sa créativité ?



Isabelle Servant : Assurément. Cela est le mode de fonctionnement normal dans les pays nordiques. L'enseignant enseigne à une classe et à 20, 30, 35 individualités. Le système permet une forte attention individuelle à chacun car l'enseignant n'est pas seul face à sa classe. Outre le travail coopératif entre pairs réguliers, l'enseignant est soutenu par une large équipe pédagogique (enseignants spécialisés en charge de s'occuper ponctuellement des plus faibles, orthophoniste, psychologue, conseiller pédagogique, équipe santé, parfois coach...). La plupart du temps, ils se rencontrent chaque semaine pour faire le point, discuter des problèmes et trouver ensemble des solutions, chacun dans son domaine de compétences.

Je trouve qu'en France, le plus souvent, l'enseignant est seul face à ses problèmes. L'enseignant est non seulement seul mais il ne sait pas forcément comment faire... Pour le moment, je n'ai jamais rencontré de situation semblable à la nôtre lors de mes voyages. J'ai systématiquement observé de réelles équipes pédagogiques, soudées, qui coopèrent sur une base très régulière. La formation continue, en réponse aux besoins exprimés ou perçus, est par ailleurs renforcée et très présente dans tous les pays visités, souvent sur une base hebdomadaire...

Quels aspects de l'école française penses-tu urgent de modifier ? Quelle serait l'école idéale pour toi et est-ce qu'elle est réalisable ?

Isabelle Servant : Nous pouvons probablement nous rapprocher de cette école idéale si nous nous entendons sur ce qu'est cette école, sur sa(ses) finalité(s) et ses priorités... Nous mettrons alors les moyens qui soutiennent ce développement. La forme ne précède pas le fond. Dans un premier temps, peut-être pouvons-nous d'abord nous entendre sur le projet de société que nous voulons voir émerger en France. Quels sont les grands objectifs de notre pays ? Vers quoi tendons-nous ? Actuellement, il me manque cette vision partagée – alors que cela est exprimé dans certains pays comme aux Pays-Bas. Leur communication publique porte sur la volonté de valoriser les talents et potentiels de chacun, de positionner le pays parmi les 5 plus grandes puissances mondiales (y compris dans PISA) et de former des citoyens responsables. Et l'on sent la volonté nationale d'atteindre ces objectifs, communiqués et fédérateurs.

Il est important de fédérer les énergies autour d'un grand et beau projet de société pour avancer ensemble dans la même direction... Je me permets de citer Oscar Wilde : « *Il faut avoir des rêves assez grands pour ne pas les perdre de vue lorsqu'on les poursuit* ». Personnellement, je crois que cela est possible, c'est juste une question de choix politique et éthique.

Merci Isabelle, je te laisse le mot de la fin qui, nous l'espérons, augurera le début d'une réflexion pour tous.

Isabelle Servant : Je souhaite simplement inciter chacun à être acteur de sa vie et du monde qu'il aspire à voir émerger, dans le respect de la vie. La situation actuelle est déjà le résultat de nos choix politiques et pédagogiques. Nous devons changer de paradigme à ce stade. Et il est temps d'impliquer la nouvelle génération dans la construction de cette nouvelle école, de valoriser leurs idées, talents et potentiels. Nous devons les engager dans leur avenir et leur donner les meilleures chances de construire un monde solidaire, pacifiste et heureux. Ce n'est pas en parole que ce monde se construira...



Pour aller plus loin donc :

- Site général de l'association EMAE : <http://ecolespubliques.fr>
- Site du tour du monde : <http://www.ecolespubliques.fr/tourdumonde/>
- Page facebook : <http://lc.cx/Ghz>

Crédit Photo : La photo d'Isabelle Servant est de Rémi Gazel





Je regarde ces humains qui emplissent et désemplissent ces synagogues, ces temples, ces églises, ces mosquées et autres lieux de cultes. Quelque chose les unit. Si le bonheur se trouve dans la relation, accèdent-ils plus facilement au bonheur que les athées ? Mais comment serait-ce possible avec tous ces conflits nés des appartenances religieuses ? Frédéric Lenoir, philosophe et grand sociologue des religions qui a notamment écrit une quarantaine d'ouvrages traduits dans une vingtaine de langues nous apporte ses lumières avec toute son expérience. La religion en questions, c'est ici et maintenant.

A quoi sert une religion dans la société ? Où en est la relation de l'humain à la religion ? Parlons du cas de la France.



Frédéric Lenoir : L'étymologie même du mot religion, *religare*, c'est relier. La fonction de la religion est donc une fonction de lien. Régis Debray dit qu'on ne devrait pas parler de religion mais de communion parce que c'est la fonction fondamentale de la religion qui est de créer du lien. Elle le fait de deux manières. D'abord, elle relie les individus de manière verticale, vers une transcendance, vers quelque chose qui les dépasse. Ils se relient donc à l'invisible et en même temps, pour cette raison même, ils créent du lien social avec les autres. Ainsi, la religion a un double lien : un lien vertical avec une transcendance et un lien horizontal avec d'autres personnes qui partagent cette même croyance en l'invisible qui les dépasse. Je dirais même qu'il y a une double fonction de lien de la religion : elle permet à l'individu de se dépasser en étant en lien avec une transcendance et elle permet à l'individu de se relier à l'autre dans une fonction politique de création du lien social.

Maintenant, si on va un peu plus loin, on peut dire qu'à partir du moment où les individus sont reliés entre eux par une religion, une foi commune avec un invisible qui les dépasse, ça crée du lien au sein d'une communauté mais ça peut créer aussi une exclusion, une rupture de lien par rapport aux autres communautés qui ne partagent pas la même foi et les mêmes valeurs. Ainsi la religion crée historiquement du lien social et de la guerre car on est en confrontation de valeurs et de croyances.

On a l'impression que les médias et les politiciens nous montrent une vision de la société où les religions sont montées les unes contre les autres. Comment voyez-vous ça ?

Frédéric Lenoir : La mondialisation très rapide qu'on a connu ces quarante dernières années, a créé un choc des cultures car des cultures qui se connaissaient peu ou s'ignoraient sont aujourd'hui en simultanéité de connaissance. On voit donc tout ce qui se passe ailleurs et le choc peut être très profond, aussi bien dans des sociétés traditionnelles, bouleversées par les valeurs de la modernité occidentale, que dans les sociétés occidentales, bouleversées par la présence de populations émigrées qui n'ont pas les mêmes valeurs. Alors certains individus sont dans la peur, inquiets par la perte des repères traditionnels et par la confrontation des cultures différentes. Ils ont tendance à aller chercher dans la religion de leur culture d'origine un lien identitaire fort. Mais, évidemment, cela se passe en opposition par rapport aux autres. C'est pour cela qu'aujourd'hui, la religion, dans le cadre de la mondialisation actuelle, a plus tendance à créer du conflit et de la violence qu'à créer du lien car elle est l'outil identitaire de la confrontation avec autrui à partir des peurs de la mondialisation.

Cela pourrait donner à la religion l'opportunité de faire la paix. Si les instances politiques et religieuses encourageraient le lien entre les religions, ça pourrait aller dans l'autre sens, non ?

Frédéric Lenoir : C'est ce qui se passe en partie, par exemple, avec le Dalaï Lama qui, avec le bouddhisme, prône la paix mondiale en fonction des valeurs universelles communes à toutes les religions. D'une autre manière, le Pape François demande à dépasser les différences culturelles pour aller vers une paix mondiale, valeur suprême à toutes les religions, avec la concorde et le respect mutuel. On voit donc qu'il y a des leaders religieux qui disent cela mais ça ne suffit pas. Le Dalaï Lama a beau lancer ce message, vous avez des bouddhistes qui s'entretuent avec d'autres populations qui ne partagent pas leurs valeurs. On le voit par exemple en Birmanie où les bouddhistes rejettent des populations musulmanes. Le Pape François a beau parler de la paix, vous avez des catholiques en France qui, au nom de la France catholique, rejettent l'Islam et sont dans une islamophobie exacerbée. Donc ce n'est pas parce que des leaders religieux tiennent un discours de paix que les populations dépassent la peur et la confrontation au quotidien avec une culture qui les dérange. Ce dépassement là, chacun

doit le faire. Il faut que les gens, adeptes d'une religion, se convertissent - je dirais - aux valeurs les plus profondes de leur religion, qui sont au-delà de l'identitaire. C'est le chemin de chacun. Autrement dit, plus les croyances seront spirituelles plus les gens seront dans la paix.

La spiritualité est vraiment un chemin personnel. Vous avez un tas de catholiques, de musulmans, de juifs, qui n'ont aucune spiritualité. Ils sont juste dans les valeurs identitaires de la religion, la pratiquant de manière culturelle. Mais un chemin spirituel profond qui enracine dans une foi, peut dépasser la dimension identitaire. Il s'agit de se remettre en question et se relier à une transcendance qui permet de respecter l'autre. C'est pour cela que la spiritualité rassemble.



En France, on a une idée assez séparée de la politique et du religieux mais il existe ailleurs un lien très fort. La religion chrétienne est incarnée par l'Europe, les Etats-Unis, la religion juïaïque est bien incarnée par Israël et la religion musulmane par l'Arabie. Il y a aujourd'hui une alliance politique entre l'Europe, les Etats-Unis, Israël et l'Arabie. Il devrait donc y avoir une alliance entre les religions correspondantes ?

Frédéric Lenoir : La religion est au cœur du politique. Dès qu'il y a une crise politique, on fait appel au religieux car il rassemble les individus de manière plus profonde que n'importe quel programme. Quand Georges Bush veut envahir l'Irak, il fait appel aux valeurs chrétiennes des Etats-Unis. Quand Saddam Hussein est envahi par Georges Bush, il fait appel à l'Islam envahi par les croisés alors qu'il est complètement non religieux. Mais quand il est en crise, il a besoin de la religion. Donc la religion sous-tend le politique presque partout dans le monde. Evidemment, vous avez même des Etats où la religion et le politique sont totalement imbriqués. C'est le cas de la plupart des pays musulmans. Mais aux Etats-Unis, le religieux est aussi omniprésent. Il n'y a effectivement quasiment qu'en Europe, et tout particulièrement en France, que l'on trouve cette culture si avancée de la laïcité avec une telle séparation entre le politique et le religieux.

Puisque nous nous intéressons au chemin vers le Bonheur, à quoi la religion peut-elle servir pour le créer ?

Frédéric Lenoir : La religion a cette dimension horizontale qui crée du lien social et elle a aussi cette dimension verticale dans la mesure où elle relie l'individu à quelque chose qui le dépasse, le fait grandir. Je parle de transcendance au sens très large du terme parce que ce n'est pas forcément un dieu personnel comme dans les monothéismes. Ce peut être une conception du monde dans lequel il y a une forme d'invisible comme dans le taoïsme, le bouddhisme. Toutes les grandes traditions religieuses croient en un monde invisible sans que ce soit un monde avec un dieu personnel. Parlons alors d'une transcendance ou d'un absolu : toutes les traditions religieuses ont cela et quand l'individu se relie à cette dimension, soit par la méditation, la prière, des rituels ou la connaissance, cet individu est transformé et du coup il y a une dimension spirituelle qui émerge. Son esprit le fait alors avancer, progresser, donner un sens à sa vie et lui permet d'unifier son corps, sa psychologie et son esprit. Ainsi, on remarque que la spiritualité est une dimension essentielle de l'être humain qui le fait grandir, s'élever et développer ce qu'il y a de meilleur en lui pour atteindre une liberté intérieure, un bonheur.



Et cela est universel ! On le retrouve dans toutes les cultures car la spiritualité est le travail de l'esprit humain, ce qui permet de relier les individus le plus profondément. Quelle que soit votre religion ou votre absence de religion, si vous avez une spiritualité profonde, vous êtes dans l'amour, dans la dignité de l'autre. Alors les individus peuvent dialoguer, être en lien les uns avec les autres dans un grand respect. Pour cette raison, je pense que la spiritualité est la chose la plus nécessaire aujourd'hui. Elle ne peut créer que du lien alors que les religions véhiculent de la spiritualité mais aussi de l'identitaire et du conflit. Aussi, la religion étant devenue un support identitaire culturel, elle crée des problèmes politiques, des tensions, des guerres.

Il est nécessaire de lâcher la dimension culturelle, ne pas s'y attacher outre mesure. Vous savez que c'est parce que vous êtes né dans telle culture que vous avez telle culture. Par exemple, vous êtes né français, vous êtes le plus souvent catholique de tradition. Vous êtes né en Inde, vous êtes hindou de tradition. Vous êtes né en Tunisie, vous êtes musulman de tradition. Vous savez que si vous étiez né ailleurs, vous auriez une autre culture,

une autre religion. Vous pouvez vous dire alors que vous avez cette religion, que vous l'assumez, que vous pratiquez des rituels, que vous vous liez aux autres mais qu'en même temps vous la relativisez.

C'est pour ceci que la spiritualité intervient. Plus je m'enracine dans la profondeur de mon être, plus je suis capable de me relier aux autres. Voilà ce qu'apporte un chemin spirituel ! Je peux ainsi, à la fois, vivre tout à fait dans ma religion et, en même temps, je la dépasse. Je connais des spirituels du monde entier qui sont très enracinés dans leur religion mais qui, en même temps, sont capables de dialoguer avec tous les autres parce qu'ils ne sont pas attachés outre mesure aux formes culturelles de leur religion. A l'inverse, je connais des religieux extrêmement attachés aux formes culturelles et qui n'ont pas forcément beaucoup de spiritualité.

Cette dimension spirituelle peut-elle être atteinte par les personnes athées ?

Frédéric Lenoir : Oui, la spiritualité peut être laïque. D'ailleurs, dans mon livre sur le bonheur, je ne parle pas du tout de religion ! C'est le travail de l'esprit humain, donc religieux ou pas, peu importe. Ce qui compte est d'aller à l'intérieur de soi. J'explique dans mon livre *Le petit traité de vie intérieure* qu'il s'agit moins d'avoir une religion que d'avoir une intériorité. Vous avez des gens qui n'ont aucune intériorité, qui ne vivent qu'en référence à des choses extérieures comme l'apparence, le look, l'argent, la réussite sociale et il y a des gens qui ont une intériorité et qui vivent donc avec des valeurs essentielles comme l'amour, la liberté intérieure, la dignité. Ainsi, il existe une spiritualité religieuse et une laïque qui peuvent aussi tout à fait se mêler. Par exemple, il existe des gens qui sont plutôt laïcs mais qui vont faire de la méditation bouddhiste ou qui vont prier de temps en temps sans pour autant avoir une pratique religieuse. Je dirais qu'il faut avoir la conscience de tout ça et dépasser toutes les formes culturelles traditionnelles qui opposent l'athéisme à la religion. Pour ma part, je n'oppose pas l'athéisme à la religion mais ceux qui ont une vie intérieure et ceux qui n'en ont pas.

Et concernant les humains aux croyances mécanistes, une transcendance est-elle possible ?

Frédéric Lenoir : Je ne parle pas de "transcendance" pour eux. En effet, vous pouvez aimer faire un chemin de lucidité intérieure qui vous rend libre, sans penser à une transcendance. Il y a plein de moyens de s'améliorer humainement, sans transcendance. Pour les croyants, c'est la transcendance qui les aide à faire ce travail là, pour les non-croyants c'est simplement l'outil de la connaissance rationnelle qui leur permet d'aller à l'intérieur d'eux-mêmes et de se connaître.

Spinoza nous explique bien - tout en étant athée - que le travail de l'esprit humain lui permet, par un extraordinaire parcours de lucidité sur nos émotions, nos sentiments et nos passions, d'acquérir une véritable liberté intérieure. La joie et l'amour sont alors accessibles.

Dans votre livre *Du Bonheur, un voyage philosophique* vous parlez de l'expérience d'Etty Hillesum, pouvez-vous nous rappeler son cheminement ?

Frédéric Lenoir : Etty Hillesum était une jeune femme juive. Elle vivait à Amsterdam et a été déportée à l'âge de 27 ans. Alors qu'elle était dans un camp de transit pour partir à Auschwitz, elle savait qu'elle était condamnée et a écrit des lettres bouleversantes dans lesquelles elle raconte que, malgré l'enfer des camps, rien ne pouvait lui enlever sa joie de vivre, son amour de la vie. Elle exprimait que ses bourreaux ne pouvaient pas toucher à l'intériorité de son être. Je donne son exemple car elle montre que les gens ayant fait un travail intérieur peuvent traverser des enfers et ne pas être atteints dans leur intériorité. C'est comme un sanctuaire que nul ne peut abîmer. Alors que, lorsqu'ils sont pris dans une grande épreuve, ceux qui n'ont pas fait ce chemin s'effondrent totalement.



Finalement, développer son intérieur consiste à acquérir progressivement une qualité de relation avec soi-même, avec les autres et, de manière plus générale, avec la vie qui nous permet d'être en paix quoiqu'il arrive. Là est la clef du bonheur ! C'est très profond, comme l'expriment tous les sages depuis l'Antiquité. Le Bouddha dit la même chose, ainsi que les taoïstes, les sages grecs de Socrate à Aristote, en passant par les stoïciens, Epicure, Spinoza. Au fond, si on a appris à s'aimer soi-même, à aimer les autres et à être en paix avec soi-même, avec les autres et avec le monde, plus rien ne peut vous atteindre. Ceci est extraordinaire ! Le bonheur est à l'intérieur de soi et pas dans les événements extérieurs. Or, aujourd'hui, beaucoup de gens pensent que le bonheur se trouve dans les événements extérieurs et nous disent : « *si je pouvais faire tel boulot, je serais heureux* », « *si je gagnais plus d'argent, je serais heureux* », « *si je n'avais plus cette maladie, je serais heureux* ». Or ce n'est pas si vrai que ça. Ils pourraient régler leur problème et un autre surgirait.

Ainsi, la clef du bonheur ne doit pas dépendre des éléments extérieurs mais se trouver en soi. C'est tout ce qui se joue : apprendre à être heureux, c'est apprendre à aimer la vie !

Et pouvons-nous vous demander si vous vivez ce bonheur vous-mêmes ?

Frédéric Lenoir : Oui, je suis de plus en plus heureux. Je suis parti d'une vie chaotique, avec des souffrances émotionnelles, des contradictions intérieures. Ça ne veut pas dire que je vais forcément rester heureux si je suis torturé demain, mais quand j'écris sur l'expérience du bonheur, je le vis. J'ai fait un long travail intérieur grâce à la philosophie, à la psychologie, à la spiritualité, me permettant de me pacifier et de me réconcilier avec moi-même.

Une petite sélection parmi la quarantaine d'ouvrages dont Frédéric Lenoir est l'auteur :

- **Son site** : <http://www.fredericlenoir.com>
- **La guérison du monde**, éditions Livre de Poche 2014
- **Du bonheur, un voyage philosophique**, éditions Fayard 2013
- **Petit traité de vie intérieure**, éditions Pocket 2012
- **L'Âme du monde**, éditions Nil 2012
- **Petit traité d'histoire des religions**, éditions Points 2011
- **Socrate Jésus Bouddha**, éditions Livre de Poche 2011

Crédit photo : Le portrait de Frédéric Lenoir : Denis F+@lix



Les relations "enjeux", par Olivier (52 ans) & Laurent (43 ans)



Bonjour Olivier Spinnler, dans l'épisode précédent (lire notre numéro 5 : <http://etre-humain.net/relations/05/>), tu avais clarifié dans le détail ce que peuvent être des toxiques relationnels et comment ils peuvent empoisonner notre vie. Dans l'éventail des solutions apparaissait déjà l'aptitude à distinguer les enjeux pratiques et les enjeux affectifs que nous n'avons que survolés. Allons plus loin sur ces "en-je" maintenant. Veux-tu déjà nous rappeler à quoi ça sert, pour commencer ? Difficile de voir... et donc presque de croire qu'il me suffirait de faire une telle différence, dans mon esprit, pour solutionner les difficultés ou même l'enfer que je vis dans une relation en conflit.

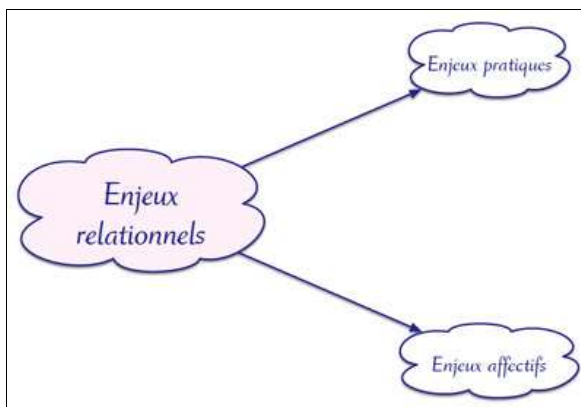
Olivier Spinnler : Bonjour Laurent. Merci d'aborder cette question des enjeux relationnels. Attention tout de même: même si je pense que ce dont nous allons parler va nous faire faire un grand pas dans la résolution des difficultés relationnelles, je ne dis pas « *il n'y a qu'à...* ». Nous n'allons pas faire une telle promesse magique à nos lecteurs! Simplement, en nous posant quelques questions simples, nous allons pouvoir prendre du recul par rapport à la situation conflictuelle. Et avec ces quelques questions simples, nous aurons une vision "plus juste" de la situation; par là, beaucoup plus de chances d'arriver à une solution satisfaisante et, éventuellement, élégante.

Qu'est-ce qu'un enjeu? Le dictionnaire précise que c'est « *ce que l'on peut gagner ou perdre* ». Tu vois tout de suite l'intérêt de regarder cet aspect des choses. J'ai un problème avec quelqu'un — un ami, un ex, un voisin, un collègue, un chef, peu importe. Si je ressens de la colère, si j'ai envie de me battre, de ne pas me laisser faire et ainsi de suite, c'est bien parce que j'ai l'impression que j'ai quelque chose à gagner ou à perdre dans l'histoire. Mais quoi? C'est ça, la première question: qu'est-ce que j'ai à gagner ou à perdre? Pour quoi est-ce que je lutte?

Si on se pose vraiment la question ainsi, on va généralement s'apercevoir que la réponse n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît. On se bat souvent pour « *être respecté* », ou pour « *être reconnu* », ou « *pour le principe* ». Mais, on ne s'en rend généralement pas compte. On a plutôt l'impression de se battre pour quelque chose de bien concret, alors qu'il n'en est rien — ou alors très marginalement.

C'est en étudiant le modèle intégral de Ken Wilber¹ que j'ai eu cet "éclair de pensée": et si j'appliquais son analyse aux difficultés relationnelles, qu'est-ce que ça donnerait? Il analyse la "réalité du monde" en considérant qu'il y a deux aspects: une partie extérieure — matérielle, solide, mesurable, quantifiable, objective — et une partie intérieure — immatérielle, informationnelle, subjective. Les deux sont également valables et également intéressantes, mais de nature totalement différente. Appliqué à l'analyse des difficultés relationnelles, nous avons:

- des enjeux pratiques — qui sont généralement objectifs, qui relèvent des aspects extérieurs des choses;
- des enjeux affectifs — qui concernent l'intériorité des personnes en cause.



Les enjeux de chacune de ces deux catégories sont bien réels, mais il ne faut surtout pas les confondre. Nous allons nous appliquer, dans tout problème relationnel, à bien les distinguer et à les régler séparément! Je me réjouis que l'on montre à nos lecteurs à quel point cela est utile et fructueux!

Je pense utile de préciser que le mot « *affectif* », dans notre contexte, ne concerne pas particulièrement l'affection, au sens habituel. Cela signifie plutôt « *en rapport avec les affects* », c'est-à-dire avec le monde des émotions, des sentiments, en d'autres termes avec notre "état intérieur".

Prenons un exemple pour commencer à ne plus confondre: j'ai un gros problème avec ma cousine Berthe, c'est toujours moi qui lui donne, qui l'aide, qui lui dit « oui » et elle, elle me dit toujours « non », elle n'est jamais disponible, n'accède jamais à mes demandes. Aujourd'hui, elle veut que je garde son chat Jujube toute l'après-midi. Je n'ai vraiment pas envie et je trouve la situation injuste. Mais c'est ma cousine Berthe et je ne voudrais pas la blesser ou je ne voudrais pas qu'elle me déteste... Comment me dépatouille-je, docteur ? ;)

Olivier Spinnler : Eh bien, je vois que tu as en effet un sacré contentieux avec ta cousine Berthe! Tu ne vas certainement pas pouvoir le régler complètement avec cette histoire de chat, mais au moins là, tu as une bonne occasion de faire un pas dans la bonne direction. Une occasion à ne pas rater!

Commençons par les enjeux pratiques. Tu me dis que tu n'as « *vraiment pas envie* » de garder le chat. Mais qu'est-ce que ça implique pour toi, sur le plan pratique? Tu dois aller chez elle? Ça t'empêche de faire autre chose que tu avais prévu de faire? Ou bien tu dois rester chez toi, à attendre qu'elle t'apporte son chat alors que tu avais prévu d'aller te promener avec ta douce? Tu dois mettre de ton temps personnel à disposition de Berthe? Combien de temps? Ce serait ça, des enjeux vraiment pratiques. Mais peut-être que ta cousine habite l'appartement juste à côté, que tu devrais juste aller chez elle, lire ou écrire — ce que tu avais de toute façon prévu de faire — et qu'honnêtement, cela ne change pas grand-chose pour toi, du moins sur le plan pratique.

Dans l'optique de la discussion avec Berthe, je te propose d'examiner aussi quels pourraient être les enjeux pratiques pour elle. Pourquoi diable a-t-elle besoin que quelqu'un garde son chat cet après-midi? S'il n'y avait personne, qu'est-ce que ça pourrait bien faire? Peut-être faut-il le surveiller pour éviter qu'il ne déchire les rideaux ou griffe les fauteuils? À part ça, franchement, je ne vois pas. Peut-être as-tu une idée sur la question? Sinon, c'est justement cela qu'il faudrait lui demander afin de régler le problème sur le plan "pratico-pratique". Si elle répond « *je n'aime pas que mon chat soit tout seul* » ou bien, « *je me sens mieux si mon chat a de la compagnie* », alors là, clairement, on serait dans des enjeux affectifs, puisqu'il s'agirait des sentiments de la cousine Berthe, pas de choses matérielles, concrètes.



Voyons maintenant les enjeux affectifs pour toi. Je comprends que tu n'es pas à l'aise dans cette relation avec ta cousine Berthe. La relation est asymétrique, puisque tu lui rends des services et qu'elle ne t'en rend pas. Tu dois avoir l'impression d'être son serviteur ou du moins qu'elle te considère comme tel. Tu as un sentiment d'injustice et tu aimerais bien en sortir. Tu as l'impression que si tu lui disais non, elle se sentirait blessée. Admettons que ce soit le cas. Tu te sentiras mal avec ça. Peut-être te sentiras-tu coupable? N'est-ce pas clair que tout cela c'est de l'affectif, de l'émotionnel et que ça n'a rien à voir avec les enjeux pratiques?

Considérons aussi les enjeux affectifs du côté de ta cousine: selon ce que tu me dis, il est assez clair qu'elle s'attend à ce que tu accèdes à sa demande et qu'elle serait déçue, voire même fâchée si tu lui disais « *non* ». On peut dire que les enjeux affectifs, c'est « *comment elle se sentira* » selon que tu lui diras « *oui* » ou « *non* ». Est-ce plus clair, maintenant?

Il me semble bien que la frontière entre les différents enjeux est posée très clairement, oui. Mais s'agit-il alors de ne considérer que les enjeux pratiques ? Est-ce que je lui propose de mettre de côté tout le reste ?

Olivier Spinnler : Non, non, je ne dis pas cela. Simplement, regarde la différence que ça fait de te rendre compte que 99% de ton problème est un problème affectif ou bien que, indépendamment du problème affectif, tu as de toute façon un problème pratique. Ce n'est pas du tout la même chose de prendre en charge le chat et le problème pratique de la cousine ou bien de prendre en charge ses états d'âme. En fait, on peut dire que ta cousine et toi, vous vous êtes embarqués dans un jeu de pouvoir, au sens de Jean-Jacques Crèvecoeur. Si tu n'y prends pas garde, tu risques de fonctionner avec une croyance du genre « *si je ne garde pas son chat, elle va penser que je suis méchant envers elle et elle risque alors de couper les ponts avec moi, de me rejeter* ». Et du côté de Berthe, il y a peut-être bien des attentes du genre « *si ce n'est pas à mon cousin Laurent que je peux demander de s'occuper de mon chat, alors à qui? Je suis bien seule et bien embêtée...* » L'interaction entre vous sent le chantage affectif, c'est assez clair. Alors, pour terminer ce jeu malsain, je te propose de considérer séparément les enjeux pratiques et les enjeux affectifs, mais bel et bien de les régler tous les deux!

Mais comment ? Je crois finalement que je n'y vois pas si clair que ça. Je comprends la différence entre le pratique et l'affectif, mais je ne sais pas régler différemment l'un et l'autre. Peux-tu m'aider à apprendre comment il est efficace de gérer les enjeux affectifs ?

Olivier Spinnler : Il s'agit surtout de bien se rendre compte que régler les enjeux affectifs, c'est s'occuper des aspects émotionnels des choses. Et il s'agit surtout d'être vigilant afin de ne pas laisser ces aspects émotionnels "polluer" les aspects pratiques.

Il convient aussi de bien réaliser qu'au bout du compte, c'est chacun de nous qui est souverain sur ses propres émotions et sentiments. C'est surtout moi qui suis responsable d'être satisfait ou déçu, content ou pas content et ceci dépend en premier lieu de mes attentes vis-à-vis de l'autre. Symétriquement, c'est en fonction de ses attentes à lui que mon vis-à-vis sera satisfait ou déçu, content ou pas content du résultat de notre interaction. Et ceci, indépendamment de ce que je pourrais faire ou dire.

Pourquoi est-ce si important d'avoir ça bien présent à l'esprit? Eh bien parce qu'il n'y a pas forcément de raison d'aller au-delà de « *ce qui est correct* », sur le plan pratique. Ce n'est pas être adulte que d'attendre de l'autre qu'il fasse ce qu'il faudrait pour que je sois satisfait. Et se sentir obligé de faire ce qu'il faut pour que l'autre soit satisfait, c'est lui donner un pouvoir épouvantable! Ce que mon vis-à-vis pensera de moi, après notre interaction, c'est du même acabit: de toute façon, quoi qu'il arrive, il pourra penser ce qu'il voudra de moi; je n'ai pas forcément beaucoup de prise là-dessus.

Et finalement, il faut compléter cette analyse des enjeux affectifs en considérant — tu t'en doutes, évidemment — la distance affective. C'est là que mon modèle en cercles concentriques vient à notre rescousse: tu te rends bien compte que si tu as affaire à une « *connaissance* » ou à un « *copain* », ce n'est pas du tout la même chose que si tu as affaire à un « *ami* », avec un petit ou un grand A. Je n'ai pas autrement besoin qu'un copain trouve que je suis disponible ou généreux ou même arrangeant. Je n'ai même pas besoin de son estime. Tandis que l'estime d'un ami, et à plus forte raison celle d'un Ami avec un A majuscule est importante pour moi et j'aurais plutôt envie de faire en sorte qu'il soit content.

Oui, tes définitions de chaque type de relation avec leur distance affective adaptée sont très aidantes et les critères pour les distinguer sont limpides (lire notre numéro 3 : <http://etre-humain.net/reliations/03/>). As-tu une proposition détaillée de ce qui est acceptable comme enjeux pratiques et affectifs dans chaque zone ?

Olivier Spinnler : Eh bien, il y a une chose que je trouve très intéressante, c'est que justement les enjeux pratiques et les enjeux affectifs ne varient pas du tout de la même manière avec la distance relationnelle ou affective. Comme je viens de l'évoquer, l'estime d'un Ami avec un A majuscule m'est beaucoup plus précieuse que l'estime d'une simple connaissance. Si tu me dis qu'il est très important pour toi qu'un Ami — et à plus forte raison ta Superproche — te fasse confiance là où tu t'estimes fiable, je ne peux que te dire que tu as bien raison, que c'est la moindre des choses. Et tu te rends bien compte que si quelqu'un que tu connais à peine ne te fait pas confiance, tu peux très bien vivre avec cela, cela ne devrait pas t'empêcher de dormir. On peut donc affirmer que



les enjeux affectifs grandissent et augmentent au fur et à mesure que la relation devient de plus en plus proche. L'enjeu affectif "ultime", en quelque sorte, c'est la relation elle-même. Alors il est bien clair que plus la relation est proche, plus l'enjeu est grand.

Regardons maintenant les enjeux pratiques: tu as prévu d'aller te promener et ta cousine Berthe te demande de t'occuper de son chat. Ou bien il y a une personne qui t'a promis de s'occuper d'acheter des billets pour un spectacle auquel tu tiens et deux jours avant le spectacle, elle te dit qu'elle a oublié ou que finalement, elle a offert ton billet à quelqu'un d'autre. Encore un exemple: tu as quelqu'un qui s'est engagé à te donner un texte pour ta revue, mais au moment où tu veux boucler le numéro, tu t'aperçois que tu n'as rien reçu de la personne en question, et en plus, elle te dit qu'elle a oublié. Considérons ces trois problèmes pratiques:

1. J'ai autre chose à faire que de m'occuper d'un chat.
2. Je ne vais probablement pas pouvoir assister à ce spectacle qui pourtant m'aurait bien plu.
3. Il me manque un texte pour boucler mon numéro.

J'espère que tout le monde voit bien que, sur le strict plan pratico-pratique, le fait que tu aies affaire à une cousine ou à une voisine, à un copain ou à ta Superproche, à un estimé collègue ou à un Ami avec un A majuscule, cela ne change strictement rien, cela n'a strictement rien à voir! Le problème pratique est le même: est-ce que je vais pouvoir faire ma promenade? Est-ce que je vais devoir renoncer à ce spectacle? Comment est-ce que je vais boucler mon numéro? On peut donc dire que les enjeux pratiques sont les mêmes indépendamment de la distance affective. Raison de plus pour les régler pour eux-mêmes, indépendamment du fait que la personne en face de toi est une personne proche ou pas, sur le plan affectif.

Cette fois, je pense que c'est bien clair. Si je comprends bien, tu proposes de gérer les enjeux pratiques d'un problème par la négociation.

Olivier Spinnler : Oui, absolument. Dans un premier temps, je dirais « *de soi à soi* », on identifie avec précision « *quel est le problème pratique* » et « *quels sont les enjeux pratiques* » de la difficulté relationnelle. Dans un deuxième temps, c'est cela qu'on va s'appliquer à régler et, en effet, il s'agit idéalement d'une négociation. Nous allons collaborer à la solution de ce problème, sur le plan strictement pratique, indépendamment de toute considération affective. Il faudra le faire sans violence, sans faire du chantage, sans émettre de toxiques relationnels — ou alors le moins possible. Les aspects émotionnels des choses, comme nous venons de le voir, n'ont rien à faire dans ce processus, pas plus que le fait que nous soyons juste des collègues, ou bien des Amis de longue date.

C'est dans un deuxième temps que nous allons nous occuper des questions affectives et émotionnelles. « *Je ne me sens pas considéré* », ou bien « *je suis déçu de ce qui s'est passé* », ou bien « *ça me navre que tu ne comprennes pas ce que je ressens* », etc. Tu vois là l'intérêt de la communication non violente (CNV) qui nous rend attentifs à nos besoins humains et en particulier à nos besoins relationnels. Les nôtres et ceux de notre vis-à-vis. Je me permets d'insister pour qu'il soit bien clair que je ne suggère aucunement de mettre de côté ces enjeux, qui sont bien réels et très importants. Mais j'insiste pour qu'ils ne viennent pas polluer les questions pratiques.

Veux-tu ajouter autre chose sur cette question essentielle des enjeux ou avons-nous fait le tour ?

Olivier Spinnler : Il y a encore deux choses que je pense utile d'évoquer, si tu le permets.



La première chose est qu'il y a un rapport direct entre la grandeur de l'enjeu affectif et la solidité de la relation. En effet, il est très important qu'un Ami avec un A majuscule ait de l'estime pour toi et te fasse généralement grande confiance. Mais justement, comme c'est un Ami avec un A majuscule, il t'a déjà en haute estime. Tu ne risques pas de perdre son estime juste parce que tu n'es pas disponible pour t'occuper de son chat! C'est là que je trouve utile d'être bien au clair sur la nature de la relation avec la personne avec qui nous avons un problème. Si la relation est proche, nous pouvons avoir confiance dans la solidité du lien qui nous relie. Si la relation est plutôt éloignée, alors sur le plan affectif, elle n'est pas si précieuse que cela et l'enjeu affectif n'est pas forcément aussi

grand qu'il y paraît au premier abord. Alors c'est un autre message très important à donner à nos lecteurs: il convient de ne pas surestimer les enjeux affectifs, d'une part, et d'autre part, nous pouvons faire confiance à la solidité de nos relations. C'est aussi pour ça qu'il est important d'entretenir et de soigner nos relations.

Et l'autre chose?

Olivier Spinnler : J'entends déjà le cri du cœur de certains lecteurs: « *mais ce n'est pas toujours aussi simple!* ». Je l'entends bien sûr régulièrement, de la part de mes patients ou d'auditeurs de mes conférences. La réponse, c'est qu'il y a en effet des situations "limites". L'exemple le plus flagrant, c'est la question de la confiance. « *On dirait que mon chef ne me fait pas confiance.* » Ou bien « *mon Amie ne me fait pas confiance.* » Est-ce que c'est un problème pratique ou un problème affectif? Eh bien, la réponse honnête, c'est qu'il y a à la fois des aspects pratiques et des aspects affectifs. Mais ce n'est pas plus compliqué pour autant. Je prétends que pour résoudre ces difficultés, nous pouvons parfaitement appliquer la méthode que nous venons de voir, avec rigueur. Qu'est-ce que ça pose comme problème pratique, le fait que mon chef ne me fasse pas confiance? Il donne le travail à deux personnes et on gaspille de l'énergie et des ressources? Il me demande tout le temps des comptes et on perd beaucoup de temps? Je passe plus de temps à me justifier qu'à faire le travail? Ça, ce sont des enjeux pratiques et ils doivent être réglés sur le plan purement pratique. Quant aux enjeux affectifs, ils seraient, par exemple: « *j'ai 10 ans d'expérience dans ce job et il me prend toujours pour un débutant.* ». Ou bien: « *Il me suspecte d'être un tire-au-flanc, alors qu'en fait je travaille comme une bête* ». Je peux régler ces enjeux affectifs de deux manières. La première serait de me dire, par exemple « *dans le fond, je peux m'en ficher de ce que mon chef pense de moi, du moment qu'il verse mon salaire et du moment que je n'ai pas particulièrement envie d'être ami avec lui.* ». La deuxième, ce serait de confronter le chef à son attitude en lui disant, par exemple « *je ne comprends pas très bien: d'un côté, vous m'employez et vous me payez mon salaire. D'un autre côté, j'ai l'impression que vous doutez de mes compétences. Pourriez-vous me dire ce qu'il en est vraiment?* ». C'est évidemment la deuxième solution que je recommande. Tu vois comment on gagne de la clarté à savoir si l'on est en train de discuter des aspects pratiques ou des aspects affectifs et à ne pas les mélanger!

Pour le prochain épisode et, je crois, pour vraiment couvrir ton modèle relationnel en entier, il pourrait être opportun de montrer toute la particularité de la relation avec le Superproche. Qu'en dis-tu ?

Olivier Spinnler : Rien ne saurait plus me réjouir! En effet, je crois qu'il y a pas mal de choses à dire sur cette relation « *Superproche* » et je pense que nous pourrions éclaircir quelques malentendus. Pour que *Vivent nos Relations!* ;-)

Note 1 - Une brève histoire de tout, par Ken Wilber. Éditions de Mortagne, 1997.

Pour aller plus loin dans le modèle du Psychiatre Olivier Spinnler :

- Son site : <http://dr-spinnler.ch>
- Son livre : *Vivre heureux avec les autres*, aux éditions Odile Jacob 2012





Arrêt sur l'instant magique, par Frédéric (46 ans), Ricardo (57 ans) & Nathalie (32 ans)

Traduit de l'espagnol (pour Ricardo) par Tessie da Silva

Promenons-nous sur Terre, à la rencontre d'humains qui font l'expérience de la guérison. Aujourd'hui, Frédéric nous confie son cheminement, entre France et Amazonie. En août 2003, le diagnostic tombe : lymphome malin à grandes cellules B. Un mois après, par un concours de circonstance, Frédéric rencontre Ricardo, chamane Shuar, de passage en France. Il nous raconte les divers sentiers qu'il a empruntés.



Frédéric Smets : J'ai bénéficié de sa part de trois soins juste après la première chimiothérapie. Puis, il est rentré chez lui en me laissant le message suivant : « *Ici, je suis limité par différents facteurs, je peux quelque chose pour toi, mais il faut que tu viennes chez moi* ». Et je m'en suis retourné docilement vers notre "mède-chime" face à ce cancer virulent qui s'étalera jusque dans la moëlle épinière.

Plusieurs protocoles renforcés s'enchaîneront (trois par mois) avec ponctions lombaire pour injection de chimio en périurale - sans résultats - pour qu'au sixième mois soit envisagé une autogreffe. De très lourds préparatifs avaient été réalisés pour ce faire. En effet, l'avant veille, je quittais le CHU d'Avignon pour celui spécialisé de Marseille. Le chef du service oncologie, pensant sûrement bien faire, me prévient que si toutefois je réchappe à cette autogreffe, il faudra envisager 92 séances de radiothérapie !! J'étais épuisé, affaibli et mourant, condamné par leur verdict et ce chiffre de 92 a tout déclenché en 10 minutes. Je lui ai demandé si ce 92 sortait de la roulette de leur casino d'initiés ! Colère en retour, discussions sans fin et arguments de tous ordres jusqu'aux menaces. Je venais de prendre ma décision d'arrêter ce type de traitements en débranchant les perfusions et en offrant leurs contenus aux toilettes... En signant la décharge de circonstance, mon épouse est venue me chercher. Ce fut sans retour !

En simultanée m'est apparu la vision de Ricardo qui sept mois plutôt me faisait sa proposition. Une nouvelle aventure curative s'offrait à moi... Durant ces séjours hospitaliers, je lisais beaucoup et à partir de cette décision, prendre ma santé en main devint une évidence. L'organisation fut progressive et les directions multiples. D'abord, changement total d'alimentation : cure Beljanski, puis Breuss, une foulitude de choses. Puis, les cheveux repoussaient, l'entrain revenait et j'ai entamé aussi à ce moment une formation de décodage biologique. La tumeur était toujours là et octobre 2004 arrivait. Le départ pour l'Amazonie ! Ce périple fut organisé par l'association Arutam via Monsieur Costa avec dix autres personnes. Nous allions passer dix jours aux bons soins de différents tradi-praticiens Shuars.

Ricardo porta une attention plus distincte pour les cinq cancéreux que nous étions. Diètes, isolement, soins chamaniques propres à cette tradition basés sur le nettoyage du corps énergie par des succions et autres "limpias". Ce fut complété par l'utilisation de "plantes sacrées" utilisées par ces peuples amazoniens depuis la nuit des temps, trois fois dans tout le séjour. Les deux premières n'ont provoquées chez moi que vomissements "déblayeurs" et la troisième représente l'Instant Magique, puisque des entrailles de notre Terre-Mère via les deux arbres majestueux entre lesquels j'étais assis, le message clair qu'ils m'ont livré me disait que j'étais totalement guéri et de cet instant aucun doute n'est jamais survenu.

Une fois rentré en France, fort de cette certitude, les projets familiaux et professionnels renaissaient, tout fut revisité. Notre avenir et nos choix repensés pour une qualité de vie qui primera sur tout le reste. Je continuais à approfondir mon rapport à la nourriture-conscience et à entrer concrètement dans une pratique quotidienne de la "voie rouge" initiée durant trois ans par différents guides et traditions.

En 2007, je décide de répondre à mon sentiment du « *j'y reviendrai* » engrammé lors de ce séjour de 2004 vers Ricardo et depuis lors sans bien savoir pourquoi au début, ce petit homme, qui, lui savait, nous ne nous sommes plus vraiment quittés. Aujourd'hui, depuis deux ans maintenant, par son initiation, par ce qu'il m'a confié, je me tourne à mon tour vers les autres.

Notre rapport à la guérison passe donc, au-delà du corps, par le mental et la culture dans laquelle on va se baigner.

Nous nous sommes approchés de Ricardo Tsakimp qui nous éclaire sur sa relation à la guérison et son accompagnement de l'être humain :

Ricardo Tsakimp : Je soulage le chagrin, la tension, l'angoisse, le tourment, le déséquilibre que la souffrance a causé, et je redonne espoir, confiance et sécurité.

Quels remèdes utilisez-vous pour guérir ?

Ricardo Tsakimp : Tout d'abord avoir confiance en moi, faire confiance aux éléments de la nature, aux êtres de l'autre dimension, aux plantes sacrées, avoir de l'empathie envers les malades, utiliser des mots simples et compréhensibles. J'ai confiance en l'amour mais aussi dans les énergies que j'ai su développé avec les techniques ancestrales; j'ai confiance en ce don que m'ont offert les êtres de l'autre dimension...



Au nom d'une éthique universelle, vous dites vouloir servir, et non pas prédire l'avenir...

Ricardo Tsakimp : Cette éthique universelle est très importante car nous venons en aide aux personnes qui ont besoin de nous, en invoquant le courage et l'amour, ce qui réduit de toute évidence la souffrance humaine dans le monde.

Les professionnels qui sont formés à la matière physique n'ont pas la capacité de prédire le futur de l'être humain. L'être humain n'est pas uniquement composé de tissus organiques, mais aussi d'une énergie vitale : l'esprit. C'est au nom de cette éthique universelle, que ceux qui offrent des services de santé, doivent utiliser les termes de courage et de force, sinon ils sont ou seront ceux qui entravent la vie des êtres humains. Il faut accomplir ces principes naturels pour être éthique. Nous vivons pour servir et non pour détruire (il ne sert à rien de vivre à celui qui ne vit pas pour servir). Chaque être vivant a un rôle dans la nature ou dans le monde, pas un seul ne sert à rien.

Le plus important dans la vie de l'être humain c'est l'instant présent: surtout ne pas se préoccuper du passé ou du futur. Si quelqu'un mène une vie équilibrée, nul besoin de se préoccuper du futur. Il est vrai que les médecins occidentaux suggèrent souvent les décisions à prendre en fonction de leurs pronostics, ils vont même jusqu'à prédire l'avenir de la personne. Je parle de faits réels car de nombreux patients étrangers sont venus en expliquant ce que leur avaient dit les médecins occidentaux : « *Il ne vous reste plus que 15 jours à vivre, 3 mois, 1 an seulement, vous ne vivrez pas au-delà de 35 ans...* ». Je leur ai dit que tout cela n'était que mensonge. Loin d'être éthiques, ces paroles aggravent bien plus l'état émotionnel du patient : psychologiquement, elles le tuent déjà.

Quel outil créé par l'homme peut-il prétendre prédire sa vie ? Quel médecin occidental a été formé pour prédire l'avenir ? Ce n'est pas dans ce but qu'il a acquis son savoir, et par conséquent ce n'est pas sa fonction. Les médecins ancestraux qui pratiquent les sciences occultes, les adeptes de l'ésotérisme, les alchimistes, ceux qui envisagent la partie physique et spirituelle de cette autre dimension supérieure sont formés pour cette activité.

Avez-vous des conseils santé pour les occidentaux qui vous liront ?

Ricardo Tsakimp : Pour prendre soin de leur santé, les occidentaux devraient suivre ces conseils : faire des activités en dehors de leur travail quotidien comme par exemple jouer, marcher dans la forêt, méditer près d'un arbre, s'entretenir avec des amis ou d'autres personnes sur la vie, l'humanité, la nature, échanger sur les expériences de la vie, ne pas se soucier du passé ou du futur, essayer de vivre au mieux l'instant présent.

Il existe donc une multiplicité de chemins vers la guérison, de l'auto-route largement empruntée, aux petits chemins de terre, en passant par des endroits pas encore dessinés dont l'enseignant est l'expérience.

Si vous avez envie de continuer ce voyage, c'est ici :

- Le documentaire *L'instant magique* : <http://lc.cx/GEc>
- Une présentation de Ricardo Tsakimp : <http://lc.cx/GEp>
- Le site de l'Association Arutam : <http://arutam.free.fr>





Devenir architecte de son bonheur, par Ilios (41 ans), Nathalie (32 ans)

et Laurent (43 ans)

Tout le monde cherche le bonheur. Alors, loupe à la main, on se met en quête de recettes toutes prêtes comme s'il existait un kit du bonheur, prêt à consommer. De nombreux marchands d'illusion jouent sur des mélanges attirants qui ne demandent pas d'efforts et laissent l'humain dans une forme de passivité rapidement créatrice de frustrations et de baisse de l'estime de soi. Pour Ilios Kotsou, spécialiste de l'intelligence émotionnelle et de la psychologie positive ancrées sur des études scientifiques, le bonheur est dans la relation et les actes posés. Notre responsabilité prend alors toute sa puissance créatrice de paix intérieure qui commence en soi, lieu de l'épicentre du séisme qui vient faire bouger aussi la relation à l'enfant, en couple, à la famille et au reste du monde. Le chroniqueur de l'émission *Leurs secrets du Bonheur* nous explique comme on peut le bâtir.

Ilios Kotsou : Le titre de votre revue est très intéressant, car les relations représentent la chose la plus centrale de la vie et sont aussi au cœur de la question du bonheur. Dans notre culture occidentale, on a trop tendance à "chosifier", à penser que le bonheur est dans quelqu'un ou dans quelque chose, alors que la vie n'est que relations et interactions (aux autres, au monde, à la nature). Oublier que nous sommes liés à tout risque de nous rendre rigide et de réduire le bonheur à une question individuelle très mécaniste. Ce sujet est donc vraiment important car la réalité est plus complexe que seulement des causes et des effets, et en est d'autant plus merveilleuse.

Nous sommes ravis de vous trouver autant en phase avec notre magazine. Êtes-vous d'accord pour commencer avec la relation de couple ? Dans ce contexte, qu'est-ce qui est crucial afin de viser le bonheur ?

Ilios Kotsou : Un des premiers points importants est celui de l'idéalisation. Avant même que le couple n'existe, dès qu'un homme, une femme, souhaite vivre une relation, il a souvent des idéaux issus de relations passées, de modèles... etc. Le fait de vivre dans une



forme d'idéalisation peut empêcher de rencontrer quelqu'un car au lieu de rencontrer quelqu'un tel qu'il est, dans sa richesse, dans ses différences, on a le filtre de nos attentes qui se met entre nous et la relation.

Lorsque l'on est déjà en relation, c'est la même chose : les modèles rigides et idéalisés de ce que devrait être un couple nous rendent moins satisfaits puisque, continuellement, nous comparons ce que l'on vit avec la relation idéale. Ce qui nous coupe de la réalité de la vie, de la réalité de la relation, en nous faisant poursuivre un mirage qui, évidemment, n'existe pas.

Un autre point qui nous éloigne du bonheur, c'est le refus de l'altérité. Il est crucial de se rendre compte que l'autre est fondamentalement différent et que c'est une richesse. Si on ne s'en rend pas compte, on risque d'interpréter les comportements de l'autre en fonction de nos attentes à nous, de nos standards, de ce que l'on pense bon ou mauvais. Par exemple, une chose aussi simple qu'un ton de voix sera interprétée différemment selon notre culture, notre passé. On oublie continuellement que l'autre est tout à fait différent de nous.

Il s'agit donc de cultiver l'acceptation des différences.

La recherche scientifique montre que, dans un couple, l'acceptation est une donnée fondamentale. Les couples qui fonctionnent bien sont ceux qui s'acceptent, et notamment lorsqu'une difficulté surgit. Bien sûr, il ne s'agit pas de tolérer des comportements injustes ou violents. Il s'agit d'accepter que l'autre est quelqu'un de différent et d'accepter tant mes propres sentiments que ceux de l'autre dans la relation. Paradoxalement, l'acceptation permet le vrai changement. Lorsque l'on accepte la différence, on cesse la pression, et ceci laisse plus de possibilités pour un changement positif dans la relation. En revanche, tenter de changer l'autre crée des réactions de résistance qui risquent de dégrader la relation.

Dans les thérapies comportementales dites "de la troisième vague", on travaille beaucoup l'acceptation des différences afin d'amener les patients à des relations florissantes. Quand l'un des deux conjoints fait l'expérience de l'impact émotionnel de ses comportements sur l'autre, il comprend mieux les réactions que ses comportements

déclenchent. On entend souvent en thérapie de couple : « *mon conjoint refuse de changer !* » ce qui signifie bien souvent en fait « *qu'il ou elle refuse de changer dans la direction que je désire* ». Être moins en lutte avec nos sentiments et nos besoins nous permet de mieux les exprimer et d'être plus à l'écoute de ceux des autres. La relation à soi et la relation aux autres sont très liées.

Passons donc ce pont vers la relation à soi : qu'y a-t-il de central pour la vivre au mieux ?

Ilios Kotsou : Il est très difficile et souvent impossible de changer les événements qui nous arrivent et qui sont, dans certains cas, très désagréables. Notre manière d'être en relation avec nous-même dans ces situations est cruciale. Un des "secrets" du bonheur dans la relation à soi est notre capacité à être dans l'accueil de toutes nos émotions, agréables ou moins agréables, plutôt que dans l'évitement. Pensons à l'eczéma : c'est très inconfortable et on a très envie de gratter pour supprimer l'inconfort : à court terme, cela soulage, mais à plus long terme, la situation se complique.

Le fait de se couper de nos sentiments ou de tenter de le faire a comme premier effet paradoxal de renforcer notre inconfort à long terme. Ensuite, il risque de nous couper de nous-même et donc des autres. De nombreuses recherches scientifiques ont montré que l'on se connecte aux autres par l'émotion.

Une attitude fondamentale tant dans la relation à soi qu'aux autres est ce que j'appelle la douceur envers nous-même. Elle est particulièrement importante à inviter dans nos vies en cas d'événements difficiles, lorsque l'on se sent en échec ou incompetent par exemple. Dans notre culture, on a tendance à se traiter avec dureté et exigence en pensant sans doute que c'est ce qui amènera le changement. En réalité, c'est plutôt l'indulgence envers nous-même qui nous permet, non seulement de regarder la situation avec lucidité, mais également de nourrir nos capacités de changement. Cette douceur envers nous-même nous connecte au fait que tous les êtres humains ressentent des sentiments compliqués lorsqu'ils vivent des difficultés, nous partageons tous cette fragilité, cette vulnérabilité, et s'y ouvrir nous connecte aux autres.

Alors ironiquement, nos émotions, souvent considérées comme des problèmes, des souffrances, des blessures, ou même des maladies, sont en fait notre outil de bonheur dans la relation à soi ?

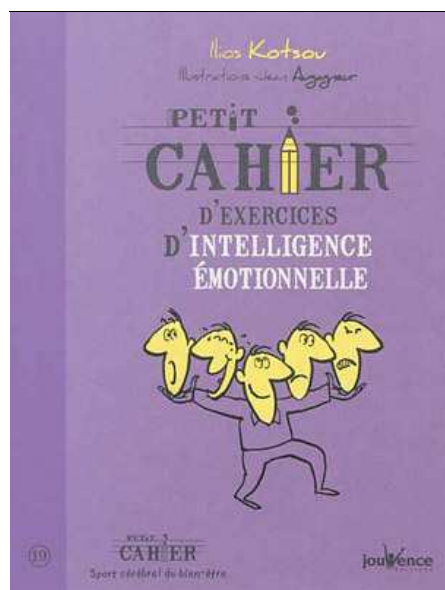
Ilios Kotsou : Oui, c'est terrible de considérer les émotions comme étant le problème ! Elles sont une partie de l'expérience, même quand elles sont inconfortables ou désagréables.

Y a-t-il des moyens concrets pour, non pas les éluder, les refouler, mais les transformer ? Beaucoup de personnes vont se retrouver démunies face aux émotions, comme si elles ne pouvaient pas faire autrement. Comment peut-on faire autrement ?

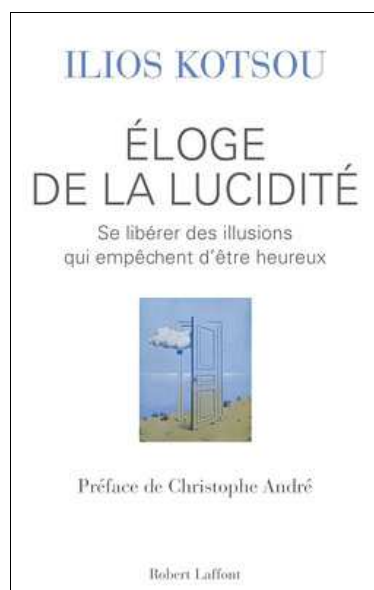
Ilios Kotsou : La première chose est d'apprendre à identifier nos émotions, le plus tôt possible, d'avoir une plus grande sensibilité, une plus grande acuité. Il est crucial de pouvoir mettre des mots sur ce que l'on vit, de reconnaître tel ou tel sentiment. Une deuxième est de nous rendre compte que nos émotions sont utiles, qu'elles véhiculent beaucoup d'informations. Nous n'avons d'émotions inconfortables - celles que nous appelons "négatives" - qu'à l'égard de ce qui compte vraiment pour nous, qui nous est fondamental. Si nous sommes anxieux pour notre enfant ou triste de la manière dont une relation évolue, c'est bien parce que cet "autre" est important pour nous.

Les émotions sont des indicateurs essentiels de nos valeurs. Les nier, cela revient à nous couper de ce qui est fondamental dans nos vies. Inversement, faire de la place à nos émotions, nous mettre « *à l'aise avec nos malaises* » nous permet de reconnaître ce qui est important pour nous. Une troisième étape est de nous arrêter, d'apprendre à regarder avec curiosité, à accueillir et à identifier physiquement dans notre corps, dans notre expérience nos émotions, surtout les moins agréables : « *Tiens, où est-ce que ça fait mal ? Cette anxiété, elle est où dans mon corps ? De quelle manière est-ce que ça me tend ?* ». Au lieu de partir dans des ruminations, on tente de revenir à l'émotion de manière très concrète, ce qui demande beaucoup de courage puisqu'en général, on fuit l'inconfort qui, de ce fait, s'aggrave.

Une fois que l'on a pris un peu de temps avec l'émotion, on peut se dire : « *Tiens, cette émotion-là est un signal de valeurs importantes pour moi. Que puis-je faire pour nourrir ces valeurs dans ma vie, plutôt que fuir mes émotions ?* ». Le fait d'accepter nos émotions nous donne donc le choix de nos comportements.



Ca fait partie, j'imagine, de l'Eloge de la lucidité, votre nouveau livre ?



Ilios Kotsou : Tout à fait ! C'est en tout cas ce que j'essaie d'y défendre : cette liberté de comportement qui invite, au lieu d'essayer désespérément de ne plus ressentir nos émotions les moins agréables, à leur donner de la place et à mettre notre énergie dans les comportements qui nous rendront heureux à moyen et long terme. Pour vivre des moments de bonheur, il est nécessaire de faire de la place, aussi, à ce qui est difficile. Si le bonheur est une destination idéalisée, jamais on ne l'atteint, ni en couple, ni individuellement. En revanche, le bonheur est envisageable comme une manière de marcher dans la vie et d'entrer en relation avec le monde. On peut le cultiver dans n'importe quelle circonstance et ce bonheur-là n'exclut pas les conflits dans le couple, n'exclut pas les émotions difficiles, ni les pensées désagréables. Les choses n'iront jamais exactement comme on le veut. On ne peut pas éviter tous les conflits. Les difficultés émotionnelles arriveront. Et la recherche de ce bonheur idéalisé est, en soi, un obstacle au bonheur. Armés de lucidité, nous reconnaissons que des difficultés peuvent arriver, nous nous préparons à les accueillir lorsqu'elles arrivent, ce qui nous permet d'adopter l'attitude la plus cohérente possible, qui correspond le plus à nos valeurs.

Êtes-vous d'accord de passer maintenant à la relation aux enfants ?

C'est en général important pour les parents qui sont d'ailleurs responsables de leur apprendre comment être heureux. Qu'y a-t-il donc de crucial, dans cette relation, pour atteindre cet objectif ?

Ilios Kotsou : Mon expérience de papa étant toute récente, je parlerai sur base de témoignages reçus ou de ce que dit la recherche scientifique. On y lit tout d'abord que l'enfant apprend plus de ses expériences, de ce qu'il ressent, de ce qu'il voit, que de ce qu'on lui dit. Dès lors, si l'on souhaite qu'un enfant soit à l'aise avec ses sentiments, la meilleure manière est de travailler cela en tant que parent. En plus de cette cohérence personnelle, de cet "exemple" à donner, il semble important de créer de l'espace pour la vie émotionnelle de l'enfant en évitant de confondre continuellement ses pensées, ses sentiments et ses comportements. En clarifiant bien, par exemple, que lorsque l'on met des limites, on vise les comportements et pas l'enfant lui-même qui serait puni parce qu'il est en colère. Plutôt que de clamer « *Tu n'as pas le droit de te mettre en colère ! Ce n'est pas bien !* », on pourrait essayer de dire : « *Tu n'as pas le droit de casser ou de frapper. Il y a d'autres manières de vivre ta colère !* ».

Oui, ça permet d'éviter le phénomène de l'enfant roi ou l'enfant tyran qui se permet tout car il n'est pas cadré mais sans partir dans l'autre extrême qui consiste à le couper de lui-même en jugeant ses émotions afin de le contrôler entièrement, même avec de bonnes intentions.

Ilios Kotsou : Le fait de mettre des limites peut certes créer des émotions difficiles, inconfortables chez le parent et il est donc important d'apprendre à gérer cet inconfort et à faire de la place aux émotions de l'enfant. C'est aussi une question d'inconfort chez nous : quand l'enfant a un accès de colère, je dois être capable de laisser de la place à l'inconfort que cela crée chez moi pour être clair au niveau de mon comportement.

Il semble important de cultiver chez nous et chez nos enfants ce qu'ils font naturellement : la capacité à être proche de son expérience. On peut penser que l'enfant tout petit est complètement connecté aux autres et au monde, et que s'installe au fur et à mesure une forme de séparation. Une des clés est sans doute de réduire les sollicitations intentionnelles, de leur garder des moments où on ne "fait" pas quelque chose, de laisser des espaces d'ouverture, loin des écrans notamment et plus en relation avec la nature.

Et si on élargit maintenant le sujet à la famille ? Souvent la famille pose problème alors qu'en théorie, c'est là où on a toute notre sécurité, notre reconnaissance, notre solidarité, où on est supposé être aimé, respecté. Il y a un rapport particulier avec la famille. Peut-on le regarder ?

Ilios Kotsou : Par rapport à notre famille, à nos proches, on pourrait réfléchir à la manière d'exercer notre regard afin de les voir avec ouverture et de reconnaître leurs différences plutôt que de vouloir les changer. A chaque fois que l'on s'attend à ce que quelqu'un se comporte comme nous le voudrions, on s'expose à des déceptions. Je ne dis pas qu'il faut être défaitiste, mais reconnaître que notre entourage fait le plus souvent « *du mieux qu'il peut* » avec leur passé, leur passif. Ce qui nous permet, en étant plus lucide, de mieux mettre nos limites car on ne le fait pas forcément. Souvent, on espère que l'autre change. Or, si nous voyons, sans jugement, que la personne se comporte d'une certaine manière, nous pouvons apprendre à nous adapter pour préserver une forme d'équilibre au sein de notre famille.

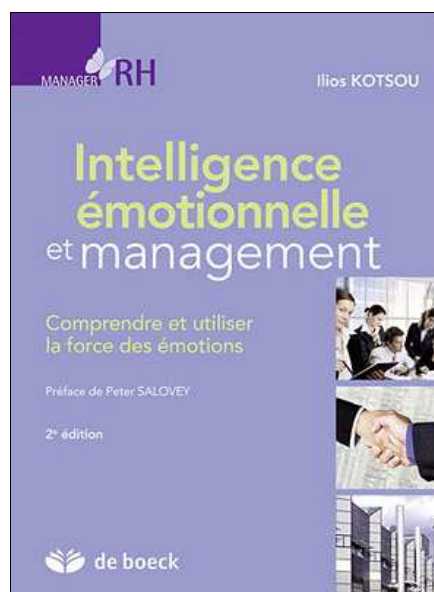
Oui, car justement, la famille d'origine est sans doute l'endroit où les attentes sont maximales et où beaucoup de troubles sont fondés. Mon père, ma mère, et moi leur enfant sont des notions qui englobent une grande charge d'attentes et c'est peut-être avec eux que ces solutions sont les plus difficiles à appliquer.

Ilios Kotsou : Effectivement, plus nos attentes sont importantes, moins l'on est présent aux autres puisqu'à la place, on poursuit des images, des idéaux.

L'acceptation, ce n'est pas « *se laisser faire* » comme je l'entends parfois. Mais je ne vois pas d'autre solution que d'accepter que nos parents, nos proches, ont certaines habitudes, certains comportements qui parfois nous irritent mais que l'on ne peut pas changer d'un coup de baguette magique. Cette approche de la relation est bien plus harmonieuse car elle est réaliste : elle propose de vivre la relation telle qu'elle est et non pas telle que nous voudrions qu'elle soit. Elle pourrait impliquer de voir moins l'une ou l'autre personne ou de prendre de la distance pour se respecter, retrouver un équilibre, une harmonie, en cas de violence physique par exemple ou d'autres actes que l'on ne peut accepter. Mais à nouveau, ce n'est en rien une question de jugement de la personne, en tant qu'être humain mais de ses comportements qu'on ne peut tolérer.

L'acceptation est un puissant outil de changement, c'est un préalable qui nous permet de voir la situation avec clarté et de s'interroger : « *Que puis-je changer maintenant ? Et qu'est-ce que je ne peux pas changer ?* ». On ne contrôle pas le comportement des autres mais changer mon comportement dépend de moi. Ni le contexte économique, ni les difficultés de caractère des autres ne dépendent de moi. A force d'essayer de changer ce que nous ne pouvons pas changer, on risque de se fatiguer, de perdre de l'énergie, de devenir aigri. Construire un bonheur en actes, c'est donc avant tout changer ce qui dépend de nous.

Etes-vous d'accord pour passer maintenant à la relation au travail ? Notre activité est forcément quelque chose de très important dans notre société, ce qui ne peut qu'influencer notre bonheur ou notre malheur.



Ilios Kotsou : Au niveau de l'environnement de travail, il me semblerait important d'investir davantage dans la dimension relationnelle, de coopération. On aurait des équipes et des environnements de travail qui seraient non seulement meilleurs au niveau de la santé mentale et du bonheur des individus, mais qui fonctionneraient mieux à long terme pour les organisations. Par contre, les organisations de travail basées sur la compétition, y compris entre les individus dans les entreprises, sont jugées intéressantes à court terme, pour pouvoir faire travailler plus et ainsi de suite, mais, à moyen et long terme, ce n'est pas si efficace. Les études montrent que les systèmes de coopération amènent des résultats au moins équivalents en termes de productivité mais bien supérieurs en termes de bien-être à long terme.

Au niveau individuel, je pense que le bonheur sera plus souvent « rencontré » lorsque l'on peut cultiver ses valeurs dans son travail, lorsque l'on est conscient que notre activité participe à ce qui est important pour nous, plutôt que d'attendre uniquement des résultats qui ne dépendent pas de nous. Et cela n'a pas forcément à voir avec le fait que la tâche soit ingrate ou au contraire, très bien vue. Une étude très intéressante réalisée dans des hôpitaux aux Etats-Unis a comparé des chirurgiens et des agents de nettoyage. Parmi ces deux catégories, on trouvait des personnes qui travaillaient uniquement pour des raisons extrinsèques (argent, prestige, carrière) et d'autres qui avaient une vocation, une connexion avec leurs valeurs et qui étaient conscients de leur contribution. Dans les deux cas, les gens les plus heureux étaient ceux qui valorisaient leur travail : ça paraît étonnant, mais c'était comme ça ! Enfin, on trouvait le même modèle chez les personnes préposées au nettoyage. Chez eux, on trouvait une partie qui travaillait uniquement parce qu'elles avaient besoin de travailler et pour l'argent que ça apportait. Mais l'on trouvait aussi, et là je trouve qu'ils avaient énormément de mérite, toute une partie de ce personnel qui était extrêmement consciente de la contribution qu'elle apportait à l'hôpital et qui, au-delà du nettoyage, avait une fonction sociale importante puisqu'ils parlaient aux personnes malades, aux familles. Leur bien-être était beaucoup plus important que ceux qui nettoyaient uniquement pour le salaire. On ne peut pas leur reprocher mais il s'agit de montrer qu'une relation valeureuse au travail participe donc davantage au bonheur que l'activité elle-même.

Enfin, pour continuer notre route, il nous reste à élargir encore le champ vers la relation à la société entière et notre dimension de citoyen. Comment y être heureux ?

Ilios Kotsou : Lorsque l'on parle du monde et de la société entière, il ne faut pas oublier que nous sommes une partie de ce monde. Ce n'est pas comme si nous étions différents ou en-dehors du monde. Dès lors, quand on parle des difficultés, de ce qui ne va pas bien au quotidien, cela nous ramène à notre responsabilité de citoyen, d'individu qui fait partie d'un grand tout qu'il influence à son échelle et que si je prends soin de moi et de mes proches, je prends déjà soin d'une partie du monde.

En outre, en changeant certains de mes comportements quotidiens, c'est à chaque fois un petit pas vers un monde meilleur. On peut penser à la protection de l'environnement, par exemple. La tâche peut sembler énorme, mais en même temps, comme le disait Hubert Reeves : « *La confusion du monde, son chaos, son désordre, sa pollution, ce n'est pas un grand problème. C'est sept milliards de petits problèmes.* ». Et donc, sept milliards de petites solutions. Chacun d'entre nous est à même d'incarner la solution qu'il veut représenter.

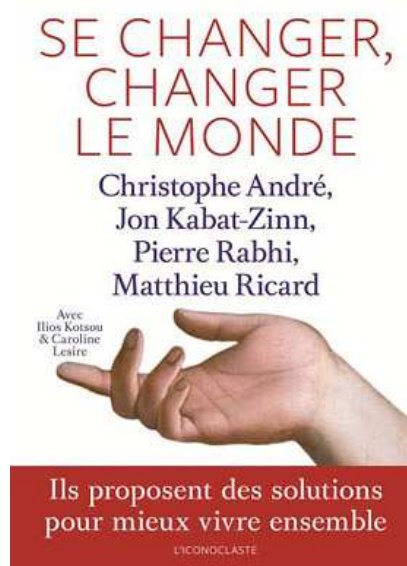
La capacité de se tourner vers le positif, en acceptant ce qui est, fait partie de la solution. Il ne s'agit pas "d'inventer", de se mentir, mais, chez nous comme chez les autres, de tourner notre regard vers ce qui fonctionne bien : en couple, en famille, dans la société. Comment célébrer les qualités de l'autre, passer plus de temps à ce qui nous réunit, nous fait plaisir, noter les initiatives qui font du bien et produisent du sens, comme votre revue par exemple ? C'est à dire aussi moins lutter contre tout ce qui est difficile et à la place, consacrer notre énergie à tout ce qui nous réjouit et nous amène dans la direction des choses essentielles, de nos valeurs communes.

C'est très important de pouvoir s'y relier, d'en prendre conscience, d'agir. Sinon, on perd l'énergie nécessaire pour se mettre en route vers ce monde différent.

Ce qui me semble très concret dans votre discours pour être un citoyen heureux est qu'il pointe du doigt notre propension à n'avoir souvent comme relation au monde que les informations à la télévision, très orientées négativement alors que se connecter au monde de manière plus vivante implique d'agir concrètement, de participer à une association, à une entreprise dont les valeurs nous correspondent, à créer soi-même un mouvement. La relation heureuse au monde se constitue de nos actes, de nos responsabilités.

Ilios Kotsou : Exactement ! Pierre Rabhi, par exemple, propose de cultiver son potager et de le faire pour célébrer la vie mais aussi comme un acte politique, pour changer le monde. Il y a aujourd'hui beaucoup d'initiatives citoyennes dans l'élan des *Incrovables Comestibles* qui mettent à disposition, gratuitement, la production de leur jardin, des tas de formations, de conseils, d'entraide, de solidarité de quartier. Et quand on regarde bien, qu'on ouvre les yeux, on découvre vraiment beaucoup de réalisations, même minimes, qui nous connectent les uns aux autres et nous procurent le sentiment réel de participer aux changements. Mais en effet, rester derrière sa télé à regarder les nouvelles du monde nous expose à une énorme dose de négativité et le pire, c'est que ce n'est pas une image réaliste du monde. Il n'est pas question de nier le monde tel qu'il est mais les journaux télévisés déforment la réalité en mettant l'accent sur les catastrophes, les conflits : il est rare qu'on nous y montre les initiatives positives.

La relation à la nature est enfin capitale pour notre bonheur. Cela semblera une évidence pour de nombreux lecteurs, mais la science montre aujourd'hui qu'être régulièrement en lien avec des espaces naturels, que ce soit l'océan, la montagne, est important pour notre équilibre. Préserver la nature, en prendre soin et nous connecter à elle est donc un des éléments du bonheur.



Si votre désir d'en savoir plus est maintenant actif, ça tombe bien : Ilios Kotsou est inépuisable :

- **Le site émergences** : <http://www.emergences.org>
- **Eloge de la lucidité**, éditions Robert Laffont 2014
- **Les compétences émotionnelles**, avec Moïra Mikolajczak, Jordi Quoidbach, Delphine Nelis, éditions Dunod 2014
- **Se changer, changer le monde**, avec Christophe André, Jon Kabat-Zinn, Pierre Rabhi, Matthieu Ricard, Caroline Lesire, éditions de L'Iconoclaste 2013

- *Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle*, éditions Jouvence 2012
- *Petit cahier d'exercices de pleine conscience*, éditions Jouvence 2012
- *Intelligence émotionnelle et management, comprendre et utiliser la force des émotions*, éditions De Boeck 2012
- *Pleine conscience et acceptation : les thérapies de troisième vague*, avec Alexandre Heeren, éditions De Boeck 2011
- *Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états*, avec Christophe André, Thomas D'Ansembourg, Isabelle Filliozat, Eric Lambin, Jaques Lecomte, Matthieu Ricard, Caroline Lesire, éditions Jouvence 2011
- *L'intelligence émotionnelle*, éditions Bernet Danilo 2007



Rendez-vous au sommet, par Ana, Nathalie et Laurent

Le deuxième Sommet de la Conscience du 7 au 15 avril 2014. 9 jours, 20 conférences gratuites en ligne sur internet.



Nul besoin de lacer vos chaussures d'escalade, c'est un rendez-vous au sommet de la conscience auquel nous vous invitons. Pour mieux s'y sentir certainement, dans nos chaussures, et marcher ensemble vers plus de conscience. Il s'agit d'un événement en ligne que vous pouvez suivre de chez vous, avec ou sans l'option "couette sur le canapé". Vingt-deux participants - dont certains sont de renommée internationale comme Byron Katie, Lise Bourbeau, Thomas d'Asembourg, Marianne Costa - vont chacun donner une heure de vidéoconférence par soirée. L'accès est complètement libre, il suffit de s'inscrire gratuitement sur le site et vous recevez immédiatement votre invitation. L'engagement est limpide : vingt exercices pratiques. Pas de blablas, du vécu ! Ana Sandra, l'organisatrice de ces prometteuses rencontres nous en dit plus : « *Nous comptons créer un vent de conscience qui va vraiment toucher et impacter les auditeurs. Je suis très fière car cette année nous avons des conférences d'une qualité incroyable ! L'année dernière, nous avons reçus plus de 6000 témoignages de personnes qui ont été impactées et qui ont changé des choses dans leur vie et je suis sûre que cette année l'impact va être encore plus profond. En effet, nous avons demandé aux intervenants de nous y inviter.* »

L'enthousiasme d'Ana à répandre des messages de paix et d'harmonie est très puissant, elle nous confie : « *le développement personnel et spirituel est ma passion. Je me réveille tous les jours, pleine d'énergie, en pensant avec qui je vais partager. Tout ce que je fais, je l'initie en me demandant comment cela va aider à mon évolution et comment celle-ci peut aider à ce que le monde soit meilleur. Je suis aussi une des intervenants du Sommet de la Conscience lors duquel je proposerai une conférence qui invitera à passer de la peur à la conscience. Transmettre ma passion au plus grand nombre c'est mon grain de sable pour l'évolution de ce pays, de cette planète.* »

Prêt(e) pour l'ascension ? C'est ici : <http://lc.cx/GKs>



Post Scriptum : Pour finir ce numéro, nous souhaitons vous remercier, cœur et esprit, pour votre

attention. Nous espérons que ce que vous avez lu ou lirez encore vous apportera beaucoup. Aussi, nous encourageons votre participation à la revue et remercions joyeusement les humains qui ont donné du leur à ce numéro-ci. N'oubliez pas que l'équipe de rédaction est ouverte : chacun peut proposer un témoignage, un reportage, un article, une interview. N'hésitez pas à nous contacter.

Enfin, nous avons toujours besoin d'aide pour développer notre initiative associative et vous trouverez des affiches pour l'annoncer autour de vous ici : www.etre-humain.net/relations/promotion.html. Merci. Relationnellement... Nathalie et Laurent.